SEB. KNEIPP

CODICILLE

A

MON TESTAMENT

CODICILLE

264

Tous les droits reservées.

Préface

La première partie du livre intitulé «Mon Testament» a paru, il y a quelque temps, à la suite de mes précédents ouvrages: «Ma Cure d'eau» et «Comment il faut vivre» et il a déjà atteint plusieurs éditions. Aujourd'hui, je termine la deuxième partie du «Testament». C'est une sorte d'appendice que je crois pouvoir désigner sous le nom de «Codicille». N'arrive-t-il pas souvent dans la vie, qu'après la rédaction d'un testament, diverses circonstances obligent de le compléter par des additions? C'est tout-à-fait mon cas. Dans le présent volume, je vais m'occuper de certaines questions dont la connaissance me semble indispensable, et qui n'ont pas été traitées dans mes précédentes publications. Si cette partie de mon Testament paraît si tard, la raison en est bien simple; je dispose de fort peu de temps pour écrire des livres.

Je crois que les deux parties du Testament donnent des renseignements suffisants sur ma

méthode. Toutefois, pour être encore plus complet, je traite dans la seconde partie, dans le «Codicille» une série de sujets qui fourniront aux personnes peu expérimentées, des indications pratiques sur les secours à donner en cas d'accidents graves, ou dans d'autres circonstances menaçantes pour la vie humaine.

Ce livre contient quelques leçons sur l'anatomie du corps humain, rédigées de façon à être comprises facilement sans connaissances médicales. Ces notions suffiront amplement pour le commun des lecteurs et n'exigent aucune initiation aux études anatomiques.

Outre cela, j'ai jugé nécessaire d'indiquer quelques exercices gymnastiques, qui pourront facilement se faire après les diverses applications d'eau. Ces exercices serviront à donner un jeu plus libre aux articulations, et à fortifier les muscles. Je ne préconise jamais des exercices difficiles à exécuter, et qui exigent du savoir-faire et de l'adresse. Je ne recommande que les mouvements du corps qui puissent profiter aux malades. Car c'est en première ligne pour les malades que j'écris, bien que dans l'un ou l'autre de mes livres, par exemple dans «Comment il faut vivre», il y ait des indications et des conseils sur la manière dont les gens bien portants doivent vivre et endurcir leur corps. Les chapitres sur l'anatomie, la

gymnastique et les premiers secours à donner en cas d'accidents ont été écrits, sur ma demande, par mon secrétaire, Mr. le Prieur Reile. Quelques figures, dans la partie du livre qui s'occupe de l'anatomie, ont été, avec la gracieuse autorisation de l'éditeur (l'Institut bibliographique de Leipzig) copiées avec le plus grand soin sur les planches si parfaites du livre du Dr. Jean Ranke: «l'Homme». Ces planches et de nombreuses illustrations hors texte, donneront, je l'espère, de l'agrément à mon nouvel ouvrage.

Qu'il parte donc aussi, ce livre et parcoure le monde pour l'utilité de cette pauvre humanité qui souffre et qui implore du secours, et pour l'instruction de tous ceux qui le liront. Il y a certes bien des gens qui reconnaissent et apprécient la vertu curative de l'eau; mais ils sont bien nombreux aussi, ceux qui en contestent les effets salutaires. Sans doute, il n'y a pas de remède universel, de panacée; et il y a des maladies qui ne peuvent être guéries ni par la médecine, ni par l'eau. Mais la preuve est faite que l'on peut guérir au moyen de l'eau, et il s'est présenté des cas de guérison où la médecine et même des opérations douloureuses n'avaient obtenu aucun résultat. On est si disposé à dédaigner des choses que l'on ne connaît pas, qu'on n'a pas expérimentées! Moi aussi, je ferais peut-être de même, si je

n'avais pas éprouvé sur mon propre corps, l'action bienfaisante de l'eau. Mais les préjugés eux-mêmes finissent par disparaître devant un peu de bonne volonté, et j'ai eu la consolation de savoir qu'une multitude de gens, qui, dans le début, avaient une opinion et un langage peu respectueux pour la cure d'eau, sont aujourd'hui convaincus de la merveilleuse efficacité de ce traitement.

Dans la préface du testament, j'ai mentionné avec reconnaissance la Société des médecins qui sont partisans de ma méthode, et j'exprimais en même temps le voeu que cette Société restât toujours unie et contribuât à préserver ma méthode de toute altération. Aujourd'hui je veux aussi adresser un mot de remerciement aux autres sociétés qui suivent ma méthode, et leur exprimer les mêmes souhaits.

Si dans ces sociétés on recommande un genre de vie, une manière d'élever les enfants et d'endurcir le corps aussi conforme aux lois de la nature que possible; si on y explique la cure d'eau avec ses différentes applications et ses effets, les membres de ces sociétés ainsi que leurs familles seront à même de combattre facilement des maladies peu graves, et si le

médecin est appelé auprès du malade, ses prescriptions seront exécutées avec intelligence. Si cette condition n'est pas remplie, et si le malade doit être soigné chez lui, les meilleures ordonnances du médecin perdront de leur efficacité, ou même feront plus de mal que de bien.

Si les médecins et les sociétés sont bien d'accord et se soutiennent mutuellement, ce sera pour leur commun avantage, et ils n'en retireront que plus de succès de ma méthode. C'est le souhait que je leur adresse du fond du cœur!

Wœrishofen, Novembre 1896.

L'auteur.

Première Partie

Généralités

Chapitre Premier

Un mot aux malades

J'ai enfin achevé la deuxième partie de mon «Testament».

Ce volume vient à la suite du premier, comme un wagon s'attache à la locomotive. Cette partie s'occupe surtout des maladies. Je les décris d'une façon si simple que tout le monde me comprendra sans peine.

On ne sait ce que c'est d'être malade qu'après avoir perdu la santé, et qu'on est depuis longtemps dans un état misérable. Dans une pareille situation, chacun se sent heureux d'obtenir des consolations et du secours, de quelque part qu'ils viennent. Avant toutes choses, les malades doivent mettre toute leur confiance en Celui dans les mains duquel reposent les destinées des hommes, la santé et de la maladie, ainsi que tous les remèdes qui peuvent faire retrouver la santé perdue. Plus j'ai affaire aux malades, plus il devient évident pour moi que Dieu, le créateur de toutes choses,

a destiné l'eau à constituer la moitié de tous les remèdes, et les herbes l'autre moitié. L'eau, quand elle est employée avec méthode, est le plus inoffensif des médicaments, et les herbes bien choisies n'ont pas une moindre vertu curative. Les succès innombrables dont j'ai été témoin depuis des années, ont complètement affermi ma conviction. Bien sûr, on ne viendrait pas chez le vieux curé, alors que le corps médical compte tant d'hommes éminents et que la science a fait de si grands progrès dans la préparation des remèdes, si tant de malades abandonnés des médecins n'avaient pas recouvré la santé par le traitement de l'eau. C'est pourquoi tous les malades doivent se décider avec une entière confiance à user de la façon la plus simple de l'eau et des herbes. Le malade ne doit pas oublier que l'on triomphe aisément d'un mal encore récent, tandis qu'une souffrance ancienne, invétérée, exige un certain temps pour disparaître et être guérie. Combien de personnes sont déjà venues me raconter qu'elles étaient malades depuis vingt ou vingt-cinq ans. Elles se montraient toutes disposées à prendre patience, si seulement elles pouvaient espérer une amélioration; elles ne demandaient pas leur complet rétablissement. Et combien d'entre elles ont recouvré une parfaite santé! Il y a, par exemple, dans mon voisinage, un marchand de grains qui pendant seize ans a cherché de tous côtés, mais inutilement, un soulagement à ses souffrances; et tenez! l'eau et les herbes l'ont si bien rétabli qu'il peut aujourd'hui être cité comme un des hommes les mieux portants! — Donc, mes chers malades, prenez patience, et ne regardez pas les maladies seulement comme un moyen de faire souffrir les hommes, mais aussi comme un moyen d'acquérir la félicité éternelle! Je suis chargé du

soin des âmes, et j'ai bien souvent remercié Dieu de ce qu'il a créé les maladies, qui sont une épreuve pour l'homme, et le détournent des voies de l'erreur.

Combien de malheureux, étendus longtemps sur un lit de douleur, ont reconnu qu'ils avaient fait fausse route et ont acquis la conviction que la poursuite inquiète et acharnée des biens de la terre n'est que vanité, si l'on ne se préoccupe pas en même temps d'une destinée plus haute! Bien souvent, de longues maladies ont produit une transformation complète dans l'homme, et un grand nombre d'âmes remercient le Créateur de les avoir ramenées, par la maladie, à la connaissance de leur destinée terrestre et éternelle.

Il faut donc que tout malade se fasse ces questions: Qui est-ce qui m'a envoyé l'épreuve de cette maladie? Quelle est l'intention de Celui qui régit toutes choses? Il trouvera certainement la vraie réponse: les souffrances et les douleurs lui feront l'effet d'une médecine amère, qu'il est désagréable de prendre, mais qui produit la santé.

Il ne suffit pas que l'eau et les herbes soient nos remèdes principaux; il faut avant tout que le malade reçoive des soins intelligents. En premier lieu, il faut procurer aux malades comme aux gens bien portants, de l'air frais et salubre. Il ne devrait pas y avoir de chambre de malade, dans laquelle ne puisse pénétrer sans interruption, au moins par une petite ouverture, de l'air sain et frais. Cela est surtout nécessaire, si le malade dégage des exhalaisons désagréables, qui ne sont pas seulement une gêne pour l'odorat, mais peuvent nuire à une constitution saine. Il faut en deuxième lieu faire régner une grande propreté. On ne doit

pas oublier que de tous les objets se dégage une émanation, comme un souffle léger. Ainsi le malade lui-même et le lit du malade exhalent une odeur que le ou la garde-malade sont obligés de respirer. La propreté s'étend au linge du corps, au linge du lit et à tout ce qui se trouve dans la chambre du malade. Il faut que les garde-malades aient eux-mêmes souffert d'une maladie, pour qu'ils aient compassion du patient, ou bien l'instruction et la religion ont dû leur enseigner la manière de traiter les malades.

Il existe un usage très-mauvais et très-répandu qui veut que les malades soient importunés de la façon la plus pénible par les visites de leurs parents, voisins et amis. Pendant ces sortes de visites la conversation roule souvent sur la famille, le monde et la politique, si bien qu'à la fin de ce bavardage le malade est à moitié mort de fatigue et que souvent son état a grandement empiré. En dehors du médecin, le malade n'a besoin que du prêtre et d'un garde-malade tranquille et patient; pour le reste, il faut le fatiguer le moins possible.

Chapitre II

Autrefois et Aujourd'hui

Dans la vie humaine il s'opère une transformation continuelle; que l'on envisage n'importe quelle affaire, n'importe quelle profession, on n'aperçoit partout que changements sur changements. Combien de milliers d'ouvriers gagnaient autrefois leur pain quotidien pendant l'hiver, en s'asseyant à leur métier de tisserand! Aujourd'hui, la plupart des toiles sont tissées dans les fabriques. Avec quel entrain on travaillait jadis dans les petits ateliers de serrurerie! De nos jours, un serrurier n'a plus besoin de faire de serrures, d'ailleurs, il ne le saurait plus. Il peut en acheter à meilleur marché que s'il les fabriquait lui-même. Les ouvriers actuels ne sont souvent que des ravaudeurs: ce sont les fabriques qui confectionnent le neuf.

L'importante transformation qu'a subie l'industrie se fait jour également dans la médecine. Il y a soixante ans environ, il y avait encore des chirurgiens de village qui guérissaient principalement au moyen des herbes, mais prescrivaient aussi

beaucoup de purgatifs et de vomitifs. J'ai connu des personnes qui devaient prendre toutes les quatre semaines, un remède pour prévenir ou éloigner un mal de tête ou d'autres malaises. A cette époque la saignée était aussi à la mode, et on était persuadé que les troubles de l'organisme et du sang ne pouvaient être écartés que par les saignées. Il y avait alors peu de maladies pour lesquelles la saignée ne fût pas employée. Une femme avait-elle des crampes? On lui faisait une saignée. Je connais une religieuse sur qui la saignée fut pratiquée trois cents fois. Il est facile de s'imaginer ce qu'est devenue sa santé. Une autre mode en honneur consistait à poser des ventouses. On employait aussi ce remède plusieurs fois par an. Ainsi l'on rencontrait partout des habitants de la campagne sur le dos desquels restaient les traces de quinze à vingt ventouses. Alors il ne faut pas s'étonner si une foule de malaises et d'infirmités sont survenues, et si la circulation du sang ne se faisait plus régulièrement. Et combien de sang humain devint la proie des sangsues! Si le peuple, à cette époque, ne s'était pas maintenu en bonne santé par une alimentation et un genre de vie des plus simples, le mal aurait été encore bien plus grand.

De nos jours, on a renoncé à ces méthodes, et c'est tout au plus dans des cas aigus que l'on a encore recours à ces remèdes. Il est très certain que les lois de la nature veillent à ce que le corps ne puisse produire plus de sang que l'organisme n'en exige: il ne peut pas être question d'une surabondance de sang. La circulation régulière du sang devra toujours être le point principal; et c'est précisément cette tâche essentielle que l'eau seule est à même d'entreprendre.

Autrefois on préparait les médicaments avec des herbes inoffensives; mais de nos jours on les a presque entièrement mises de côté. On les a remplacées par des préparations minérales et hélas! aussi par un grand nombre de poisons. Se trouve-t-on mieux des médicaments élaborés et découverts par la science, que des remèdes d'autrefois, préparés avec des herbes? Que l'on fasse une enquête sérieuse à ce sujet chez les malades d'aujourd'hui et qu'on interroge surtout les vieillards et leur longue expérience! Les herbes que Dieu nous a données ont été pour la plupart rejetées par la science. Je me suis aperçu déjà plus d'une fois que des médecins ne connaissaient même pas le nom de diverses plantes très simples, et encore bien moins leur vertu. Combien d'entre eux ne connaissent pas la prêle! Un progrès déplorable de la médecine actuelle, c'est l'usage si fréquent qu'elle fait des poisons.

Il m'est impossible de comprendre sur quel principe s'appuie la science médicale contemporaine, pour recourir si rapidement au poison dans un si grand nombre de maladies. Il n'est pas rare d'entendre dire aux médecins que pris en grandes quantités, le poison est dangereux, mais qu'employé à petites doses, c'est un remède. Si l'on faisait un tour de promenade devant un certain nombre de lits de souffrance et à travers la société humaine, et si on se faisait présenter une série de malades et de convalescents traités par les poisons, et si on leur adressait des questions, je vous laisse à penser quelles réponses on obtiendrait!

Cher lecteur! Nous sommes tous hommes et sujets à l'erreur; plus nous étudions et moins

nous connaissons la splendide nature de Dieu! Aucune main d'homme n'a encore produit quelque chose de parfait. L'intelligence humaine a déjà imaginé bien des merveilles dans les diverses branches de la science. Quels progrès étonnants n'a-t-on pas opérés avec la vapeur! Que de grandes choses n'a-t-on pas faites avec l'électricité qu'autrefois on ne soupçonnait même pas! Quels résultats grandioses dans la chimie et dans l'ingénieuse diversité de ses combinaisons! Combien de découvertes importantes et de curieuses inventions ont été menées à bonne fin! Presque chaque profession possède des inventions nouvelles qui ont singulièrement facilité les travaux auxquels elle se livre. La médecine a aussi de grands progrès à signaler, et elle a monté de degrés en degrés. Est-ce pour le plus grand bien ou le malheur de l'humanité souffrante? Je laisse la question indécise. Mais il est une chose qu'il faut que je dise franchement: Tous ces grands progrès réalisés ont aussi fait oublier, hélas! et beaucoup trop, les mœurs simples et naturelles d'autrefois.

Pour revenir encore une fois aux poisons, demandons aux malades ce qu'ils ont éprouvé après en avoir pris. Mentionnons d'abord la quinine qui est le premier remède auquel recourt presque tout médecin, surtout dans les cas de fièvre. Pourquoi ne se débarrasse-t-on pas du mal au moyen de quelques ablutions? Que doit opérer la quinine? Elle ne produit qu'un apaisement momentané. Ah! je voudrais que tous ceux qui ont un fiévreux à traiter, fissent au moins une fois l'essai de l'eau froide, d'après les indications que j'ai données dans la première partie de mon Testament, pour qu'ils puissent se convaincre de l'effet merveilleux de

l'eau! Sans doute la quinine, comme je viens de le dire, procure un calme momentané; mais bientôt la fièvre se déclarera de nouveau et plus violente qu'auparavant, et trop souvent engendrera d'autres maux. Donc, braves gens, qui avez affaire aux malades, j'insiste encore une fois auprès de vous de toutes mes forces: Faites grâce des poisons à vos semblables, et vous, mes pauvres malades, résistez quand on veut vous faire prendre de pareils médicaments! Un pareil remède a beau être vanté comme excellent et regardé comme absolument indispensable, combien de malades ont fourni la preuve qu'il n'en est pas ainsi! Une constitution saine, et plus encore un organisme malade réclament des remèdes simples et naturels, et non pas des poisons et des médicaments artificiels.

La morphine et l'opium sont également deux poisons dont la médecine actuelle ne peut plus du tout se passer. Mais sont-ce réellement des remèdes? Non. Personne ne pourra les désigner sous ce nom, et ils n'ont aucune valeur non plus comme calmants. Il est vrai que les piqûres de morphine procurent un soulagement passager à la douleur, et le malade souffre moins. Mais par contre, ces piqûres provoquent plus tard les conséquences les plus graves.

Que les malades, au milieu de leurs souffrances, élèvent donc leurs pensées plus haut, et n'aillent pas, pour se délivrer de leur mal, se laisser étourdir par la morphine! Il n'est pas beau que l'homme, cet être créé pour de plus hautes destinées, se fasse ravir l'intelligence et la raison par la morphine, pour se soustraire aux épreuves que Dieu lui envoie! Un homme de cette espèce est couché là, qu'on me permette l'expression, comme une

pièce de bétail. Il se trouve dans un état voisin de la catalepsie. Il n'a plus ni intelligence, ni raison, ni volonté; il a l'air d'être plongé dans l'insensibilité d'une profonde ivresse. Quand après un certain temps il revient à lui, les souffrances reparaissent aussitôt, et il lui faut une deuxième piqûre; bientôt une troisième devient nécessaire, et ainsi de suite, jusqu'à ce que le malade soupire après elle avec la même ardeur qu'un homme altéré soupire après un verre d'eau. Ainsi se forme en très-peu de temps un nouveau fléau: la morphinomanie. Je n'ai vu que trop souvent quelles suites funestes elle traîne après elle. Il y a presque toujours des malades ici, dont la santé a été complètement ruinée par ces poisons; tout le sang est empoisonné, leur estomac est complètement délabré, l'intelligence est tellement affaiblie qu'ils sont absolument incapables d'exercer n'importe quelle profession. Dans leur extrême détresse ils arrivent ici, et naturellement on leur confisque aussitôt leur morphine. Donc, chers lecteurs, ne prenez plus jamais ni morphine, ni opium, ni strychnine, etc., bref, aucun poison, même à la plus petite dose! Laissez le poison à ceux qui veulent à toute force ruiner leur constitution et à ceux qui croient encore l'améliorer par ce moyen. Au lieu de cela, menez un genre de vie simple et faites tout ce qu'un tel régime comporte! Alors il ne se présentera pas tant de malaises, et si vous avez un jour à subir l'epreuve d'une maladie grave, élevez voz pensées jusqu'à Celui qui vous l'a envoyée.

Dans quel ménage ne trouve-t-on pas aujour d'hui le café ou le thé? Autrefois, on connaissait à peine le café, et aujourd'hui, il est répandu dans toutes les classes de la société et a si bien conquis

le droit de bourgeoisie que la plupart des gens s'imaginent que sans le café, la vie serait impossible. La mère, dans son aveuglement, ne voit rien de mieux à faire que de donner très assidûment du café à son chérubin, et du café véritable. Parce que la mère raffole elle-même du café, elle croit n'avoir pas le droit d'être assez cruelle pour en priver son cher mignon. Mais quelle mine a la mère! quelle mine ont tous les amateurs de café! Voyez leur teint pâle et terne; la névrose, la chlorose ont élu domicile chez ces personnes.

Et pourquoi donc, me demandera-t-on de toutes parts, le café a-t-il des conséquences si funestes? Voici ma réponse: le café contient aussi un poison: la caféine. Remontons à soixante ans en arrière, à cette époque où l'on vivait encore en conformité avec les lois de la nature et de la raison, et comparons au régime alors en honneur les habitudes de la vie moderne, et nous ne nous étonnerons plus que les enfants eux-mêmes soient déjà atteints de toutes sortes de maladies qui se multiplient d'année en année et rendent les hommes malheureux. Il y a soixante ans, fort peu de ménagères savaient préparer le café, et aujourd'hui, elles ne savent guère que cela. Malheureusement, je suis convaincu que toutes mes paroles ne serviront pas à grand' chose; car, bien que chacun voie de ses propres yeux combien la situation est déplorable, on ne veut pourtant pas vivre autrement; on a pris goût à ce régime pernicieux, et l'on a efféminé son tempérament.

Si vous voulez être bien portants, si vous voulez être heureux dans votre genre de vie et votre profession, écoutez les paroles d'un vieux prêtre qui n'a rien de plus à coeur que le bonheur de toute l'humanité, et dont le vœu le plus ardent serait

de détourner les hommes des habitudes actuellement à la mode, pour les ramener dans les voies salutaires de la simplicité. Qu'y a-t-il de plus beau que l'amour de la simplicité! Comme on était heureux, content et frugal autrefois! Et aujourd'hui? Hélas, tout a changé! Maintenant on recherche toutes les douceurs de la vie; la vie n'est plus qu'une course échevelée après le plaisir et les jouissances. De nos jours, cela cloche partout. Qu'elle était excellente, la farine naturelle d'autrefois! alors que le son trouvait encore une grande partie de son emploi dans la cuisine et dans le ménage! Aujourd'hui on n'use plus guère que de farine de luxe. Beaucoup de mes lecteurs, plus d'une ménagère et surtout bien des marchands de farine se diront dans leur mauvaise humeur: «Pourquoi le vieux curé attache-t-il une si grande importance précisément à la farine?» Ce n'est pas à tort. Mangez donc des farinages préparés avec une grossière farine naturelle, puis d'autres apprêtés avec de la farine de luxe bien blanche! Lequel des deux mets sera plus nourrissant et meilleur? Naturellement les palais blasés trouveront le dernier plus à leur goût, mais un homme raisonnable préférera le premier, parce qu'il sait qu'il en retirera plus de forces et de substances nutritives. Il y a bien des gens qui vivent en vegétariens. C'est fort bien! Mais si leurs farinages sont apprêtés en majeure partie avec de la farine de luxe, il vaudrait mieux pour eux de manger de la viande. En Souabe, on se nourrit principalement de farinages mais on les fait avec de la farine naturelle. Je ne puis concevoir qu'il y a même beaucoup de paysans assez sots pour porter leur blé dans un moulin à la mode où on le transforme en fine et blanche farine de luxe.

Quel pain nos boulangers cuisent-ils aujour d'hui en comparaison de celui d'autrefois? Ils n'emploient que de la farine de luxe, on ne trouve plus chez eux de pains fortifiants et sains; et avec cela, ils sont si petits qu'il faut prendre garde que le vent ne les emporte! Tout n'est plus qu'une affaire de spéculation; on ne pense qu'à gagner de l'argent, et on ne veut rien donner en échange.

Plût au ciel qu'il y eût beaucoup de braves gens, comme ce juge provincial que j'ai connu autrefois. Dès qu'il apprenait qu' un boulanger vendait du pain de mauvaise qualité ou d'un poids trop faible, il faisait chercher du pain chez ce boulanger, l'examinait, et s'il y avait tromperie sur la marchandise, il donnait l'ordre d'enlever tout le pain de la boutique et de le distribuer aux pauvres. Naturellement, cet exemple frappait les boulangers, et dans la suite ils ne livraient plus que du bon pain. Quand le juge s'aperçut que son procédé avait réussi, il engagea les paysans et les personnes de sa connaissance à ne se fournir que chez les boulangers honnêtes. Les autres furent bien obligés de cuire aussi du bon pain, avec de la bonne farine naturelle, et de donner le poids voulu à leur marchandise. Le juge agit de même pour la bière. Malheureusement, il eut affaire à un brasseur qui était lui-même un gros personnage; il fut dénoncé, et malgré l'estime universelle dont il jouissait, il fut déplacé et nommé à un poste inférieur. Pour me résumer, braves ménagères, veillez à ce qu'il y ait toujours de bon pain dans votre famille, et si vous n'en trouvez pas chez le boulanger, cuisez-en vous-mêmes d'après les recettes que j'ai données dans mes livres. Le pain ne figure-t-il pas sur toutes les tables, et s'il n'est pas bon, que faut-il donc manger?

Un autre point, sur lequel on n'est pas moins en défaut de nos jours, c'est l'habillement. Autrefois le proverbe disait: Ce qu'on file soi-même, ce que l'on coud soi-même, donne le plus beau costume national.» Aujourd'hui la mode a fait disparaître ces costumes presque partout. Presque partout, on s'habille à la moderne, comme en ville. Autrefois les paysans et les ouvriers portaient de bons pantalons en cuir, qui coûtaient bien un peu cher, mais aussi duraient de dix à quinze ans. Moi-même j'ai porté un de ces pantalons en cuir de cerf pendant neuf ans, et il était alors en si bon état qu'il a fait encore six ans de service autre part. Si le pantalon, à la longue, était quelque peu râpé, on le cirait, et on avait de nouveau le plus superbe pantalon du monde. Ces sortes de pantalons étaient surtout très pratiques pour les gamins de la rue: ils pouvaient grimper partout, se chamailler à leur aise, sans aucun inconvénient. Aujourd'hui les costumes à la mode, qui se décousent au moindre mouvement, ont pénétré de la ville dans les campagnes. La vanité grandit de jour en jour et on ne sait plus ce que c'est que l'économie. Et ce n'est pas seulement des familles aisées que je parle, mais les ouvriers et les domestiques font de même. Bien souvent déjà je me suis dit en moi-même: «La personne en face de moi est sans doute une noble comtesse» et c'était une servante.

Un jour je fis le voyage de Buchloe à Turkheim. A une station intermédiaire monta dans mon coupé, entre autres personnes, une dame très élégante. A son costume je jugeais que ce devait être au moins une baronne. Mais je reconnus bientôt mon erreur. Dans notre conversation, j'appris qu'elle était domestique et allait se placer à Wœrishofen. Elle me fit ses doléances: elle n'avait

plus d'argent pour se rendre à Woerishofen par la voiture de poste, et elle me fit entendre par d'adroits petits sous-entendus que je devais payer sa place. Mais je ne voulus absolument pas la comprendre. «Si vous avez les moyens de vous habiller comme une quasi-comtesse, il doit vous rester encore de quoi prendre la voiture.» Voyez, chers lecteurs, c'est là ce qui ce passe généralement pour la génération actuelle; et il n'y a rien d'étonnant à cela! C'est que les mères ne valent guère mieux que leurs filles. «Comme les oiseaux chantent, ainsi gazouillent leurs petits». Cependant la faute de ce qui arrive ne revient pas toujours aux parents. Bien souvent les enfants ont reçu la meilleure éducation, puis ils vont par le monde pour gagner leur pain. Ils ont beau trouver une position passable, ils dissipent leur argent pour satisfaire leur vanité et leur soif de jouissances. Puis quand arrive la vieillesse, ils sont délaissés de tout le monde et n'ont rien. Les pères et mères, les maîtres de maison, les professeurs, les instituteurs et les gouvernantes ne devraient avoir rien de plus à coeur que le bien de leurs enfants et de leurs subordonnés! Ils devraient employer tout leur zèle à cultiver dans le coeur de ceux que Dieu leur a confiés, l'amour de la simplicité, la frugalité et le contentement intérieur. Puissent-ils réussir à étouffer dans ces âmes juvéniles tous les germes du vice! Mais pour cela, il faut aussi que ceux qui sont chargés de l'éducation de la jeunesse prêchent d'exemple. «Les paroles touchent, mais les exemples entraînent avec force.» Les mères ne doivent jamais permettre à leurs filles de se poser en petites comtesses; les pères ne doivent pas faire de leurs fils d'orgueilleux fats. A quelque classe de la Société qu'appartiennent les enfants, il faut les

habituer au travail. Mais une belle plume sur le chapeau, des gants de peau glacée ne vont pas avec une vie laborieuse. «Qui ne travaille pas ne doit pas manger». Placez une servante de paysan ou un robuste campagnard, les deux habitués à la simplicité de la nourriture et de l'habillement, en face d'une de ces dames de la ville amollies jusqu'au bout des ongles ou d'un de ces jeunes fats emprisonnés dans leur costume à la mode comme dans la camisole d'un fou et toujours munis d'une boîte de bonbons, et voyez l'énorme différence! Quelles funestes conséquences entraîne une vie efféminée! Dans quelle détresse n'est-elle pas capable de plonger ses victimes! Dieu soit loué! Grâce à mes livres bien des gens sont devenus sages! Puissent ceux qui sont encore rivés à la mollesse comme un prisonnier à sa chaîne, tenter au moins l'essai d'endurcir leur corps d'après les indications nombreuses et précises que j'ai données dans «Mon Testament.» Combien de familles qui vivaient autrefois dans une désolation continuelle et ne recevaient pas de visites plus régulières que celles du médecin, ont trouvé le bonheur par l'endurcissement de leur corps! Aujourd'hui, ces personnes ne ressentent plus aucune de leurs nombreuses infirmités.

Il règne donc un grave désordre dans la manière de se vêtir, surtout parmi les femmes. Toutes les extravagances du journal de la mode, les femmes d'aujourd'hui les singent consciencieusement. Mais elles ne réfléchissent pas aux dommages qu'elles causent à leur constitution. Ne parlons que du corset, par exemple. Si j'étais législateur, je frapperais chaque corset d'un impôt de cinquante marcs. De cette façon je rendrais service au moins aux classes moyennes et pauvres

qui ne pourraient pas se payer ce luxe. Quant à ceux qui en ont les moyens, ils n'ont qu'à ruiner tranquillement leur santé, puisqu'ils n'ont que cela à faire. Je ne vois pas ce qu'il y a de beau à se serrer le corps au point de ressembler à un lévrier. Sans doute on se serrait, hélas! aussi la taille au temps jadis, mais pas aussi sottement qu'aujourd'hui; on avait alors des corsages, des ceintures.

C'est un péché qui crie vengeance au ciel que de violer les lois de la nature comme tant de gens le font aujourd'hui. Il est absolument impossible que l'usage du corset ne ruine pas le corps. Un médecin m'a assuré que depuis que le corset est à la mode, le nombre des spécialistes pour les maladies du bas-ventre a considérablement augmenté. Mais tout cela ne fait rien; on veut suivre la mode! Il semble que sur ce point toutes les têtes sont absolument bouchées; autrement, tout homme sensé comprendrait clairement qu'une pareille compression du corps ne peut avoir que des suites funestes. C'est ce que nous apprennent, mieux que tout le reste, les nombreux accidents et même les cas de mort provoqués par cet abus. Ainsi, chères maîtresses de maison, pas de corset! Il est dangereux pour vous-mêmes et pour les enfants que vous mettez au monde. Il n'y a pas de honte à laisser le corps tel que le bon Dieu vous l'a donné. Au contraire vous vous rendrez gravement coupable envers Dieu, si vous ruinez votre corps par une mode insensée.

Mais ce n'est pas le corset seulement qui est souverainement nuisible au corps humain: les bottines à la mode du jour le sont également. Je ne

puis pas me figurer un meilleur moyen de gâter à toute force ses pieds, que les chaussures en usage de nos jours, et telles qu'en raffolent surtout les dames, mais trop souvent les hommes aussi. D'où viennent tant d'infirmités aux pieds? Uniquement de ces maudites chaussures à la mode. Il est de toute impossibilité que dans ces étuis trop étroits les pieds se développent régulièrement et qu'il se produise une circulation normale du sang. Portez donc des souliers simples, à votre juste mesure, de façon à ce qu'aucun doigt, aucune partie du pied ne soit lésé. Pour les enfants, les meilleures chaussures sont les sandales. C'est une folie que de mettre, comme je l'ai déjà observé, des bas et des souliers à des enfants à peine sortis des langes.

A cette occasion je vais vous dire un mot des bas en caoutchouc. Ces bas aussi entravent d'une façon très nuisible le développement du pied, ainsi que l'évaporation et la circulation du sang. C'est tout ce que je veux dire: ceux qui me croient suivront mes avis, quant aux autres, ils en feront ce qu'ils voudront.

Les modes masculines ne valent guère mieux; tous les colifichets dont autrefois on ignorait même les noms, on les a de nos jours. On porte des pantalons qui tantôt ont la forme d'un sac, et tantôt sont tellement étroits qu'on peut à peine les mettre, etc. Je n'en finirais pas si je voulais énumérer toutes les insanités que l'esprit humain a imaginées en fait de toilettes. Et malgré tout ce qu'invente la société contemporaine, l'humanité n'est ni satisfaite ni heureuse comme autrefois. Je prétends une chose: Si nous voulons que le peuple soit vraiment heureux, il faut que nous nous in-

struisions à l'école de nos devanciers, et que nous apprenions d'eux la simplicité, la frugalité et le contentement. Mais il faut aussi que la religion contribue à rendre les hommes satisfaits de leur sort et leur montre l'existence d'un bonheur plus élevé que celui que lui offre la vie moderne avec tous ses faits et gestes.

Tant que l'humanité n'aspirera pas à ce bonheur supérieur, les choses n'iront pas mieux; bien au contraire, la situation s' aggravera. Allez où vous voudrez, vous rencontrerez rarement un homme vraiment heureux. D'un côté la soif des plaisirs, de l'autre l'amollissement des caractères et les passions, et pardessus tout l'irréligion, tout se réunit pour détourner les hommes du droit chemin et les précipiter à leur perte. Le plus souvent l'humanité est elle-même la cause de son malheur. Si elle avait conservé fidèlement les traditions du passé, toute la société humaine se trouverait dans une meilleure situation.

Le naturel, la simplicité, voilà l'essentiel. Voilà ce qu'il faut dans le genre de vie, dans les boissons. Tous les ingrédients artificiels, tous les poisons dont aujourd'hui on infecte si souvent hélas! notre organisme, ne peuvent que lui porter préjudice.

Loin de moi l'intention de chanter mes louanges! Voici néanmoins ce que je crois pouvoir dire: Si tous les hommes suivaient mon exemple pour ce qui regarde la simplicité des vêtements, de la nourriture et de toute la manière de vivre et de s'endurcir, nous aurions une race d'hommes plus saine et plus vigoureuse. Aussitôt

que j'abandonnerais la simplicité de ce genre de vie pour me conduire d'après les principes aujourd'hui en honneur, je saurais que mes jours seraient comptés. Tandis qu'actuellement, malgré mes 75 ans, je jouis d'une bonne santé, je suis encore robuste, et je ne puis assez remercier le bon Dieu de m'avoir tiré de l'état misérable où je me trouvais moi-même, pour m'indiquer le chemin véritable, le seul qui mène à la santé.

Chapitre III

Quelques mots aux mères de famille

Dans un bon champ on récolte de bons fruits. Si le champ ne vaut pas grand' chose, il ne faut pas s'attendre à ce que les fruits soient bien bons. Voilà l'image dont je voudrais faire l'application aux mères de famille. Personne, ni l'homme, ni la femme ne doit songer au mariage, s'il n'est pas fait pour cela, s'il n'est pas bien portant et robuste, et en état de résister à tous les orages de la vie. Autrement le fardeau dont on se charge vous écraserait. La première condition pour entrer dans l'état de mariage, c'est le développement sain et normal de la constitution, et une bonne éducation: j'entends par là le goût de la simplicité, l'habitude d'une nourriture à la fois très simple et très fortifiante, et la volonté d'endurcir le corps. En l'absence de ces qualités, le mariage, au lieu de mener à de bons résultats, sera le plus souvent une souffrance à deux.

S'il existe dans une famille quelque mal mystérieux, comme la phtisie, ma recommandation

pressante est que jamais on ne s'y marie. Les personnes atteintes de cette maladie pourrout en tous cas vivre bien des années plus longtemps si elles restent célibataires. Il en est d'autres maladies, d'autres infirmités comme de la phtisie. C'est le devoir de tout homme de se demander, avant de faire choix de cet état, s'il possède les qualités nécessaires pour supporter le fardeau de ses nouveaux devoirs. Très souvent ce qui pousse au mariage, c'est une belle fortune, une brillante position, un rang honorable; on croit avoir tout le bonheur en partage. Dans son aveuglement, on ne se demande pas ce qu'il en est du bien suprême, c'est-à-dire la santé et la religion. Ce sont là des qualités dont le plus souvent on se ne préoccupe guère, et on se précipite aveuglément dans le malheur.

Voici ce que je voudrais dire aux mères de famille; mes conseils sont dictés par les meilleures intentions du monde. Une bonne mère de famille qui veut remplir avec succès les devoirs de son état doit avoir une constitution saine et robuste, un caractère égal et ferme. Une humeur inconstante ne vaut rien pour une maîtresse de maison. Il faut que la mère de famille choisisse toujours une alimentation simple et nourrissante, il faut qu'elle s'habitue toujours à endurcir le corps, pour qu'elle ne devienne jamais une victime de l'amollissement. Elle doit éviter autant que possible les boissons spiritueuses. Le café et le thé ne sont que des excitants, et ils ont pour la plupart du temps des suites fâcheuses. Quand une femme mariée se trouve dans une position intéressante, elle doit redoubler de prudence, d'abord au point de vue de la nourriture, ensuite par rapport à l'endurcissement du corps. Il faut qu'en travaillant elle garde une

juste mesure, qu'elle ne s'excède pas de fatigue. «Surmenage fait dommage» dit le proverbe. A une femme qui se trouve dans cet état, je conseille de prendre chaque semaine trois ou quatre demi-bains d'une ou deux secondes. Je lui recommande aussi l'affusion des genoux et l'affusion supérieure, mais une seule application par jour. Il faut qu'elle suive ce régime jusqu'à sa délivrance. Les femmes qui font ainsi restent saines et robustes et ont la joyeuse perspective d'une délivrance heureuse. Je possède un grand nombre de preuves comme quoi la cure d'eau a exercé la meillenre influence précisément sur des femmes qui auparavant risquaient leur vie à chaque accouchement. Je ne puis donc que recommander avec la plus vive instance à toutes les femmes mariées, à toutes les mères de famille de n'avoir rien de plus à coeur que d'endurcir sans cesse leur constitution d'une façon normale; par là elles et leurs enfants seront bien portants et heureux. Peu de jours après l'accouchement, elles pourront de nouveau s'endurcir de la même manière qu'auparavant.

Je vais citer un exemple. Un médicin avait assuré à une mère de famille que dans le cas où elle serait encore une fois enceinte elle succomberait. Elle me confia sa peine et je lui garantis que si elle prenait quatre ou cinq demi-bains par semaine elle n'avait rien à redouter. Il en fut comme je l'avais prévu: l'accouchement fut très heureux. Une autre femme était toute désolée parce qu'elle avait mis au monde déjà sept enfants morts-nés. Je lui donnai le même conseil qu'à la femme de tout à l'heure; elle le suivit et dans l'espace de six ans elle donna le jour à cinq enfants bien portants.

Mainte mère de famille me dira peut-être: Que dois-je prendre pour mon déjeuner, si je renonce au café? Eh bien, faites-vous les Lundi une bonne soupe à la farine grillée. Cette soupe vous nourrira fort bien et vous donnera du sang de bonne qualité. Prenez les Mardi une panade! elle est également bien nourrissante. Les Mercredi vous pouvez cuire une soupe de grains faite avec du froment ou de l'épeautre: elle renferme autant de principes nutritifs que les précédentes. Les Jeudi faites encore une soupe de grains, mais cette fois avec du seigle. Cette soupe ne le cède pas à celles que je viens d'indiquer. Si les Vendredi vous faites une soupe de pain à l'eau avec un peu de beurre fondu et d'oignons vous avez encore un excellent déjeuner. Les Samedi, vous n'avez qu'à choisir une des soupes de la semaine. Par exception vous pourrez, les dimanches, préparer un fort café de malt et si vous y glissez quelquez grains de vrai café, il n'y aura pas grand mal à cela. Pendant la grossesse il faut que les femmes prennent aussi un peu de nourriture entre le déjeuner et le repas de midi. Cependant que ce ne coit pas de la bière avec du cervelas, etc. mais une tasse de lait avec du pain bis. Si vous habitez la campagne, prenez du fromage blanc avec le lait. Dans l'après-midi, contentez-vous d'un morceau de pain bis trempé dans du lait ou d'une pomme. Si vous avez un bon déjeuner et une bonne collation entre les repas, ne prenez pour le dîner de midi, qu'une nourriture simple et substantielle. Il faut éviter absolument les plats épicés ou fortement acides.

La femme doit-elle donner la préférence à la viande ou aux farinages? Laissons la question indécise. On peut très bien se porter et devenir robuste avec un régime de bonnes viandes; et les

femmes de la Souabe avec leurs farinages se porteront tout aussi bien. Pour moi je donnerais la préférence aux farinages, ou du moins aux farinages servis alternativement avec la viande. Mais bien entendu il faut prendre de la farine naturelle et non pas de la farine à la mode, si les farinages doivent bien nourrir et donner des forces. Plus l'alimentation est simple, mieux cela vaut; plus elle est naturelle, plus elle est nourrissante; les raffinements ne servent qu'à lui nuire. En Souabe, les paysannes vont à la cuisine à onze heures, et quand même elles ont à cuire pour huit ou dix personnes, à midi sonnant tout est prêt. Dans ce pays l'élevage du bétail est poussé très loin; on devrait croire qu'il s'y consomme beaucoup de viande. Mais cela n'est pas vrai; les Souabes ont toujours préféré les simples et nourrissants farinages.

Ah! si je pouvais persuader à toutes les femmes mariées de s'endurcir raisonnablement le corps pendant toute leur vie, de s'habituer á une nourriture simple et saine, de s'abstenir des boissons spiritueuses! Si la mère de famille faisait tout cela et si elle élevait ses chers petits d'après les indications de mon livre: «Soins à donner aux enfants», je descendrais dans la tombe avec la conscience d'avoir rendu de grands services à l'humanité.

Deuxième Partie

Le Régime

Quelques recettes de cuisine connues pour leurs effets bienfaisants, à l'usage des gens bien portants et des malades

Introduction

La première question que nous ayons à résoudre est celle-ci : Que devons nous manger, que devons-nous boire ? Voilà la question que se posent bien des personnes, et bien qu'elles cherchent et choisissent de tous côtés les aliments qui leur semblent les plus favorables à la santé, en fin de compte elles se trompent. De nos jours, il est á coup sûr difficile de faire un choix au milieu de tout ce qui nous est offert. La moitié seulement de ces mets si nombreux vaut-elle quelque chose ? C'est ce qui reste à savoir.

Notre organisme est extrêmement varié, et toutes ses fonctions ont un principe commun qui est la source de la vie, à savoir la circulation : quand elle s'écarte de sa route normale, il en résulte naturellement une maladie ; quand elle cesse, la mort survient. Aussitôt que nous introduisons de la nourriture dans le corps, commence une opération par laquelle les substances dont la nature de l'homme a besoin sont incorporées et élaborées, tandis que les matières non utilisables sont éliminées

sous forme d'excréments. Pour comprendre de quelle façon merveilleuse la nature demande et recherche ce qui lui est nécessaire, nous avons tous les jours des exemples devant nos yeux. Les bêtes sans raison cherchent instinctivement ce qui leur fait du bien; quand elles se sentent malades, elles trouvent les herbes qui les guérissent: l'instinct est le meilleur médecin.

Voyez! c'est de cette façon admirable à la fois si simple et si belle que Dieu a tout arrangé. Mais la prétendue civilisation nous a enlevé la simplicité de notre alimentation. Or la nourriture doit être ainsi faite qu'elle procure à notre corps beaucoup de substances nutritives. Mais combien d'entre elles se perdent par suite de la préparation trop raffinée des mets! Ne prenons pour exemple que la farine! On croit généralement que cette farine de luxe, si fine, d'une blancheur si éblouissante, doit contenir beaucoup de principes nutritifs. Moi je n'en crois rien: elle n'est à mes yeux qu'une poussière de farine, et je n'y attache aucune importance. Autrefois, alors qu'on ne connaissait pas encore ces moulins à la moderne, on pouvait encore se procurer de la bonne farine: si elle n'était pas d'une blancheur aussi éclatante, du moins elle n'était pas aussi ressassée que de nos jours. Ici je me permets de poser une question que de nombreuses observations m'autorisent à faire. Lorsque des enfants et même des grandes personnes viennent à la campagne, leur premier soin est de se procurer une bonne miche de pain bis de ménage, avec une écuelle de lait frais ou caillé. Pourquoi ces citadins ont-ils si grande envie du pain des paysans, alors que chez eux ils peuvent se procurer du pain de boulanger si beau, si fin

et si bien levé? Et les enfants surtout, combien ce pain leur semble délicieux? c'est un vrai plaisir de les y voir mordre! Le pain noir des paysans est plus savoureux que le pain blanc de la ville. Ce pain blanc me prouve, sans réplique, que la farine de luxe, quelque belle, quelque blanche qu'elle soit, ne renferme pas assez de principes nutritifs; voilà pourquoi le pain blanc ne rassasie pas comme le pain bis de la campagne.

Le pain est plus savoureux et plus nourrissant quand il est fait avec de la farine naturelle, qui n'a pas été tellement réduite en poussière: ce procédé ne vaut rien. Malheureusement, il faut aussi que je reproche à un certain nombre de paysans de ne plus se contenter de pain bis et de vouloir de ce pain blanc, qui n'a pas de goût et ne nourrit pas. Comme le café, ainsi la farine de luxe s'est introduite dans les plus pauvres chaumières. Faut-il s'étonner si les hommes deviennent nerveux et se débilitent? Notre alimentation est sophistiquée: comme elle ne renferme pas suffisamment de substances utilisables, elle produit l'anémie, cette cause première de souffrances si variées!

Oh! que je souhaiterais que le café nous fût inconnu! Mais ce pitoyable breuvage a trouvé moyen de pénétrer dans toutes les classes de la société, et il cause de grands dommages à l'humanité. Je le sais, on ne veut pas croire que le café soit si nuisible, bien qu'on en retire un poison des plus violents: la caféine. C'est qu'il flatte le goût. Cela suffit pour qu'on le trouve bon. Le palais est agréablement chatouillé, il n'en faut pas plus. Que l'on fasse du tort à la santé, on ne s'en préoccupe pas.

Essayez donc de ne pas prendre de café pendant un an, et reprenez-en au bout de ce temps, vous éprouverez certainement son action surexcitante. Pour moi, je suis fermement convaincu de sa nocuité, et je ne suis pas le seul de mon opinion : les médecins les plus éminents le rejettent comme moi, en tant, qu'aliment. Qu'on l'emploie parfois comme remède, je le veux bien, mais il n'est pas indispensable même sous cette forme. L'homme recherche les jouissances qui sont ses ennemies, et se rit du sermonneur importun. Mais ce qui me console c'est que peu à peu les gens les plus compétents attaquent cet abus par la parole et les écrits. — Aussi funeste que le café est l'alcool qui est introduit dans notre organisme par l'usage de la bière, de l'eau de vie, etc. Son action dangereuse engendre à vue d'œil de très mauvais effets. Passe encore si ces boissons contenaient des principes nutritifs ; mais elles n'en renferment pas du tout, ou, en tout cas, pas autant que l'on croit. Mon Dieu! on boit, parce que c'est l'usage. Il faut qu'on fréquente ses amis, là on est forcé de boire et on ne remarque pas qu'on boit trop. On ne boit pas pour étancher la soif, mais par habitude. Cette habitude est un produit des rapports sociaux, dont on ne peut pas du tout se passer. Je n'ai rien à dire contre l'usage de la bière, c'est l'abus seul que je blâme. On ne connaît pas de mesure, et c'est l'excès seul qui est nuisible. Il faut que le coeur élabore beaucoup trop d'eau, que l'on verse à la légère dans l'estomac. L'abus de la bière et de l'alcool entraîne les plus funestes conséquences. Notre insouciance sur ce point fournit beaucoup de clients aux médecins.

Donner de la bière, de l'eau de vie, des liqueurs, etc., aux enfants, c'est à mon avis un

attentat inexcusable contre la vie humaine. Que je vous plains, pauvres enfants, à qui l'on permet de pareilles boissons! Pour les enfants, l'usage de l'alcool est un vrai poison, et les parents qui permettent qu'on leur en donne sont à mes yeux des assassins. Le café, la bière, le vin, l'eau de vie surexcitent les nerfs délicats des enfants et en font prématurément des souffreteux. Les enfants ont d'ailleurs besoin de beaucoup de substances nutritives, si la croissance de leurs petits corps doit prospérer. Mais il leur faut aussi une nourriture variée. Les os réclament de la chaux, le sang et les muscles ont besoin de fer, l'albumine d'azote, etc., pour la structure de tout l'organisme. L'alcool ne donne aux enfants rien qui puisse leur servir. Mais les enfants ne doivent pas non plus faire connaissance avec le confiseur et le pâtissier. Ces friandises ne servent qu'à gâter l'estomac et les dents. Elles sont coûteuses et inutiles. Chers parents, donnez à vos enfants une nourriture simple et non frelatée.

Chapitre I

La Nourriture des Gens bien portants

Les aliments

Il est impossible d'obtenir par le régime exclusif de la viande la quantité d'azote et de carbone nécessaires à l'organisme. Il faudrait manger une très grande quantité de viande maigre, environ quatre livres par jour, uniquement pour obtenir le carbone indispensable. Sans compter qu'on ne pourrait pas bien longtemps consommer une telle quantité de viande sans dégoût, et il ne manquerait pas de se produire une action pernicieuse des sels et des principes extractifs sur le coeur et les reins.

Il est nécessaire que la nourriture se compose d'un mélange de divers aliments. Je ne suis point partisan de l'uniformité dans les mets, et par conséquent je n'approuve pas les vegétariens, car ils introduisent continuellement trop de principes nutritifs dans le corps. C'est que nos boyaux dif-

fèrent sensiblement de ceux des herbivores, quant à leur structure et leur longueur. Ce n'est pas sans raison que nous croyons qu'une grande variété dans l'alimentation nous est très avantageuse. Une uniformité trop grande ou trop prolongée dans l'usage d'aliments liquides, ou l'absence totale d'épices engendre le dégoût et provoque parfois des vomissements. Manger un jour comme l'autre le seul et même plat n'est pas bon pour l'estomac. Il faut donc conseiller une très grande variété de mets aux personnes qui ne peuvent pas se fatiguer par un travail pénible, ou ne vivent pas beaucoup au grand air.

Des hommes de bureau, ou des ouvriers qui sont presque toujours assis, ne peuvent adopter ni les mets lourds des campagnards, ni une nourriture exclusivement végétale. La quantité d'aliments qu'il faut prendre varie beaucoup et dépend surtout des besoins d'un chacun. Chez nous, en Allemagne, on fait d'ordinaire les repas principaux à midi et le soir. Pendant la nuit le corps n'a pas besoin de tant de principes nutritifs, de sorte qu'une partie des substances ingérées le soir est mise en réserve, et que en suite de cela le besoin de nourriture est moins vif le matin.

Les grandes personnes bien portantes connaîtront sans doute par elles-mêmes, les limites qu'il ne faut pas dépasser, dans ce que réclame leur nature ; elles sauront par conséquent à quelles heures et de quelle manière elles devront prendre leurs repas et ce qu'elles devront manger et boire.

Il ne faut pas que la viande, même dans toutes ses variétés, constitue notre seule nourriture ; elle ne nous fournit pas la quantité nécessaire de

carbone. Il faut donc ajouter des aliments qui puissent suppléer à la quantité insuffisante de carbone, à savoir les légumes et les diverses espèces de blés. Avec le blé on peut faire beaucoup de préparations réellement bonnes, pour servir de nourriture à l'humanité. Le froment séché et broyé sur un plat bien chaud, jusqu'à ce qu'il devienne rugueux, donnera une excellente soupe de grains! Je la préfère au gruau d'avoine. On peut rendre ces soupes très-appétissantes, de sorte qu'elles aient meilleur goût qu'en apparence. Dans le blé il y a beaucoup d'albumine et d'hydrogène carburé; aussi est-il très nourrissant. Si on ne voulait vivre que d'oeufs, il faudrait se hâter de faire son testament; car il nous faudrait consommer une passable quantité d'oeufs, alors que même les gens oisifs auraient besoin de 37 à 40 pièces pour obtenir la quantité nécessaire de carbone. Or, personne ne pourrait avaler une telle quantité d'oeufs. C'est là une nouvelle preuve de la nécessité absolue de varier les aliments. Parmi les préparations de l'avoine que l'on préconise dans le commerce, je préfère le gruau d'avoine, du moins quand il n'est pas trop farineux et qu'il est égrugé un peu gros. Cela n'empêche pas de prendre de la farine d'avoine plus fine pour les enfants; pour les grandes personnes les préparations grossières valent mieux. On peut les apprêter de bien des manières, on peut même avec du gruau d'avoine faire du pudding très-succulent. La farine du pain fortifiant peut également servir à faire du pudding, si on désire quelque chose de plus fin. Seulement ces farinages ne sont pas aussi blancs qu'avec la farine de luxe; mais cela n'est pas nécessaire non plus; par contre j'obtiens ainsi tous les éléments nutritifs de l'avoine.

Je n'ai pas besoin d'insister sur l'importance du pain, tout le monde le connaît et apprécie le rôle qu'il joue dans la nourriture du riche et du pauvre. Le pain est sans doute l'aliment le plus indispensable comme le plus ancien. Les sortes de pain sont très-nombreuses, et on les apprécie très diversement. Pour mon compte je conseille toujours le pain de son, bien qu'on reproche à ce que j'appele le pain fortifiant d'irriter les intestins. Quand la mouture est trop grossière, j'accorde qu'il puisse se produire une irritation. Mais il n'en est pas ainsi quand la farine du pain fortifiant est moulue comme il faut. Avec l'usage du pain fortifiant je n'ai jamais observé de diarrhée, même quand les intestins étaient très délicats. Au contraire, dans des cas de constipation opiniâtre, j'ai obtenu par le même moyen des selles quotidiennes et régulières. Je vais plus loin: je prétends que les personnes qui font usage du pain fortifiant ne connaissent ni constipation ni hémorroïdes. De bon pain fortifiant, fait avec du froment, n'a pas d'acidité; et pour ce motif est plus avantageux à la longue que le pain un peu acide fait avec du son de seigle. Dans la recette que j'ai donnée pour le pain fortifiant, j'ai dit qu'on ne devait pas employer de levain; je me suis aperçu néanmoins que bien des gens en prennent, mais ils ont tort. Si l'on prend du pain fortifiant pour faire des soupes, je conseille de le couper en tranches minces et de le frire dans du beurre fondu. Ceux qui n'ont pas les moyens de faire ainsi, pourront le griller; par ce moyen on obtient une soupe appétissante et très-nourrissante. Il est également très bon de frotter le pain, avant de le griller, et ensuite d'en faire de la soupe. Pour en relever un peu le goût on peut y ajouter des épices, mais très modérément.

Il y a une autre sorte d'aliments très avantageux, ce sont les légumes verts. Il en existe les espèces les plus variées, les unes plus délicates, les autres plus ordinaires. Comme pour tout le reste, le bon Dieu a veillé à ce qu'en cela le pauvre ne soit pas sacrifié, le Créateur a montré aussi en ce point une tendresse toute paternelle. Bien que les pauvres ou les personnes peu favorisées de la fortune ne puissent pas, comme les riches, se procurer des truffes ou les légumes les plus recherchés, ils peuvent cependant à peu de frais avoir des légumes très-nourrissants, par exemple des pommes de terre, des choux, des raves, des épinards, etc. Celui que j'apprécie le plus c'est le chou, non pas à cause de la prédilection dont il jouit en Allemagne, mais parce que c'est réellement un bon aliment. Naturellement, il ne convient qu'aux gens bien portants; un mauvais estomac ne le tolère que très rarement; il ne convient pas non plus aux personnes qui ne supportent pas l'acidité de ce légume. De combien de façons différentes ne peut-on pas apprêter le chou blanc! Pour les plats les plus dissemblables, on a toujours recours à ce chou.

Un médecin me dit un jour: «S'il n'y avait pas de choux, il y aurait encore bien plus de malades.» Il faut donc que le chou exerce une bonne influence sur notre organisme. En général, toutes les plantes que nous employons comme légumes contiennent des principes très variés, et notre nature s'en assimile autant qu'il lui en faut. Pourquoi conseille-t-on aux anémiques et aux chlorotiques toutes sortes de légumes verts, principalement les épinards? Parce qu'ils contiennent du fer et, pour ce motif, favorisent la formation et l'augmentation du sang. Il est donc toujours vrai

que notre alimentation doit être à la fois variée et simple. De nos jours on peut se procurer facilement toutes les espèces de légumes; aussi je crois qu'il y a peu de ménages où ils n'aient pas élu domicile, surtout le chou. Si je prône ce dernier légume, ce n'est pas sans raison; je n'en connais aucun qui puisse s'apprêter de si diverses maniéres, et qui s'associe mieux à tant d'autres mets.

Le vinaigre. Le sel. Les épices

A présent je crois nécessaire de dire quelques mots sur les épices. Sur ce point on pèche beaucoup. Le sel de cuisine que l'on emploie pour la préparation des mets leur donne du goût, facilite la digestion et possède la vertu de conserver les aliments. On trouve du sel en petite quantité dans l'eau de table; il existe plus abondant, à côté des sels nutritifs, dans les aliments eux-mêmes, par exemple dans la viande des animaux, dans les oeufs, le lait, etc. . Malgré cela, on l'additionne souvent en trop grande quantité aux mets que l'on apprête.

Trop saler les plats n'est pas profitable au corps, je le dis catégoriquement. La preuve m'en est fournie par les populations qui se nourrissent de viande. Beaucoup d'entre elles éprouvent même une aversion pour le sel. Parmi nous aussi, il y a des personnes qui ne salent pas les mets, et elles jouissent néanmoins d'une bonne santé et sont robustes. Il y a même des végétariens qui prétendent que, pour les plats de légumes, il ne faut pas de sel, ou très peu. Je connais des cas où

des gens qui d'ordinaire ne mangent pas de mets salés, s'étant trouvés forcés de manquer à leur habitude, ont eu des vésicules aux lèvres qui durèrent plusieurs jours et furent même très douloureuses. L'homme n'agit pas sagement, s'il mêle à tous ses aliments une quantité exagérée de sel. De grandes quantités de sel engendrent les inflammations dans l'estomac et les intestins, provoquent la diarrhée, les vomissements et parfois causent même la mort.

Le sel agit fortement sur les reins et sur la peau (sueur), il produit l'amaigrissement, le scorbut, des maladies de la peau accompagnées de démangeaisons, et le catarrhe des membranes muqueuses. Il vaut donc la peine de tempêter contre l'usage excessif du sel, quand on considère les suites funestes de cet abus. Il faut pousser le cri d'alarme et j'espère que je n'aurai pas prêché dans le désert.

Une autre espèce de sel que l'on emploie d'ordinaire pour saler la viande, c'est le salpêtre. Je n'aime pas le jambon en général, et je n'en fais pas autant de cas que bien des gens qui en raffolent. Quand je pense que l'on emploie de trop grandes quantités de salpêtre pour conserver des viandes fumées, comme les jambons, par exemple, je ne crois pas me tromper en signalant le salpêtre comme dangereux pour la santé. On pourrait tout au plus le tolérer en petites doses; mais quand on réfléchit que dix à vingt grammes constituent déja un fort poison, il faut se décider à ne pas user du salpêtre. Même en doses homéopathiques il ne peut pas avoir d'effet salutaire sur l'organisme. On prépare de nos jours bien des mets raffinés ou

on cherche à les conserver; mais on se demande trop rarement s'ils conviennent à notre corps. La préparation savante des mets réclame tant d'ingrédients chimiques que l'on ne peut se défendre d'une certaine méfiance à leur endroit. C'est à la cuisine savante que j'attribue l'apparition de tant de maladies de l'estomac et des intestins, et aussi à la consommation exagérée de la bière.

Pour la préparation des mets on emploie aussi le vinaigre. Sur cette question l'auteur sera un peu plus coulant, pensera le lecteur. Pas du tout. Le vinaigre est considéré comme indispensable à la cuisine. En est-il vraiment ainsi? Pour le moment laissons la question ouverte.

Si le vinaigre est pur et n'est pas falsifié, j'en approuve l'usage raisonnable. Pourquoi cela? Parce que le vinaigre pris en trop grande quantité est nuisible. En veut-on la preuve? L'usage immodéré du vinaigre, quand il se prolonge, transforme en pâleur le teint le plus florissant. Il y a malheureusement des personnes si mal inspirées que pour se donner ce teint blanc et mat qui de nos jours passe pour distingué, s'exposent d'elles-mêmes au danger de perdre la vie, ou du moins de l'abréger. Pris en petites doses, le vinaigre facilite la digestion et conserve les aliments; de plus, il les attendrit, leur donne plus de goût, et enfin il apaise la soif. Le meilleur vinaigre est sans contredit le vinaigre de fruits, et je le tiens aussi pour le plus sain. Si l'on mélange avec le vinaigre des herbes ou des fruits, et qu'ensuite on le laisse reposer pendant vingt-quatre heures, on obtient le vinaigre d'herbes, qui donne aux mets un goût agréable. Employé avec mesure et pour

des cas déterminés, le vinaigre n'est pas nuisible; en tout cas il a droit à sa place dans la cuisine.

En dehors de la cuisine, le vinaigre mérite encore une mention comme médicament. On l'utilise, mélangé avec de l'eau, pour des ablutions, des compresses froides, des maillots très chauds, etc. Le vinaigre protège aussi contre la putréfaction. Pour ce motif on peut l'employer en forme de gargarisme ou comme badigeonnage dans les cas de diphtérie.

J'aime beaucoup le vinaigre comme remède médicinal, et il mérite d'être apprécié à ce point de vue. Mais que l'on prenne soin de ne se procurer jamais que du bon vinaigre bien naturel. Dans mon livre: «Comment il faut vivre» j'ai indiqué la manière de préparer le vinaigre avec les fruits. Maintenant je termine le chapitre sur le vinaigre par cet avertissement: «Faites un usage parcimonieux du vinaigre pour la préparation des mets, et n'en prenez pas de grandes quantités comme boisson, même mélangé avec de l'eau.»

Comme j'en suis au chapitre des avertissements, disons aussi un mot sur les épices. On emploie les épices pour donner aux aliments un bon goût et du piquant. Je n'ai rien contre, à condition qu'on évite tout excès. L'odeur des épices joue un grand rôle dans l'assaisonnement des plats. Des mets trop fortement épicés provoquent le dégôut qui va jusqu'aux nausées et à la perte de l'appétit. C'est une grave erreur, une grossière illusion que de croire à l'innocuité des épices. Les cas, de beaucoup les plus nombreux, des maladies de l'estomac, surtout dans les hautes classes de la société, proviennent des mets trop épicés. Les

médecins en font journellement l'expérience. L'abus des épices, du sel et du vinaigre engendre une foule de maladies qu'on aurait pu éviter facilement. Et ce n'est pas seulement l'estomac qui est en jeu; mais cet abus produit aussi les gonflements ou la dégénération graisseuse du foie, les hémorroïdes, l'élargissement du foie et des intestins accompagné de catarrhes et toute une série de maladies du système nerveux, en apparence fortifié, mais en réalité surexcité par les épices. Une bonne maîtresse de maison n'est pas celle qui ne sert que des mets de haut goût et fortement épicés; mais celle qui sait avec un peu d'épices préparer des plats appétissants et simples. Voilà ce que je pense des épices, et je ne suis pas le seul de mon opinion; des médecins très renommés sont du même avis. J'engage toujours mes patients à ne pas abuser des épices, du sel et du vinaigre, car je suis certain qu'ils se portent mieux en s'en passant entièrement que s'ils en abusaient. Le travail, la tempérance, la régularité dans le boire et le manger, le mouvement qu'on se donne en plein air, voilà quelles sont les meilleures épices.

Je n'ai pas été long dans mes conseils touchant les aliments, je me suis borné au plus essentiel. Mais ce que j'ai dit suffit pour que l'on sache comment il faut vivre.

Les fruits

Les fruits méritent aussi une mention spéciale; ils sont un des principaux facteurs parmi nos aliments. Les fruits sont incontestablement l'aliment le plus agréable à l'homme, et le plus

ancien. Déjà Adam et Ève au Paradis terrestre pouvaient manger du fruit de tous les arbres, un seul excepté. Aujourd'hui encore, les fruits font la joie de l'homme à cause de leur fin arôme et des subtils acides organiques qui s'y combinent avec les plus délicieuses espèces de sucre. La nature, notre bonne mère, a veillé à ce que nous ayons des fruits presque toute l'année; elle a échelonné la maturité des fruits et des baies sur les diverses saisons.

Les fraises viennent de bonne heure, quand il ne fait pas encore si chaud et qu'on n'a pas tant soif: ces sortes de baies ne contiennent pas beaucoup d'acidité. En Juillet et en Août nous avons les framboises, les airelles (myrtilles), les cerises, les groseilles, les maquereaux. A cette époque la température est beaucoup plus chaude; notre sang s'épaissit: aussi les acides agréables et désaltérants de ces fruits ont un heureux effet dans cette saison. Plus tard viennent d'autres espèces encore: les pommes, les poires, les prunes, les abricots, les pêches et aussi les mûres sauvages, etc. On a dit des fruits qu'ils engendrent la maladie. Je ne suis pas de cet avis. Sans doute l'abus des fruits nous rend malades, cela est incontestable. Mais faut-il donc en abuser? Dieu n'a pas créé les fruits pour cela; et en général il n'a rien créé pour qu'on en abuse. Je suis convaincu que l'usage normal des fruits prévient les maladies au lieu de les produire. Il vaut certainement mieux de manger de bons fruits bien mûrs que d'avaler tous ces ingrédients chimiques.

L'usage des fruits non mûrs est, il est vrai, condamnable et dangereux, parce que leurs acides

sont malsains. Les fruits ont une grande valeur nutritive, et dans leur état de fraîcheur ils ne le cèdent pas à nos meilleurs légumes. Mais on ne peut pas en faire sa seule et unique nourriture, et aucun homme raisonnable ne voudra vivre exclusivement de fruits. Il ne faut pas considérer les fruits seulement comme une friandise, mais aussi comme un aliment. Quelle grande idée se faisait des fruits, le célèbre Liebig! et ce n'est pas sans raison. Un morceau de pain fortifiant avec une pomme, dans la matinée ou l'après-diner, quel régal pour la bouche! Je recommande surtout aux anémiques d'en faire l'essai. Pour ceux qui se livrent à l'ivrognerie l'usage des fruits serait un sûr moyen de guérison.

Les fruits s'emploient pour de nombreux plats et pour diverses préparations: je ne mentionne pour le moment que les fruits confits et les fruits secs. Les fruits confits sont connus comme très rafraichissants, et par conséquent avantageux pour les malades; mais il faut bien distinguer dans quels cas et à quels moments il faut leur permettre. Les fruits secs ont une plus grande valeur nutritive que lorsqu'ils sont frais, et passent pour être plus digestifs. Il est préférable de sécher les fruits au soleil; de cette façon, ils obtiennent pour ainsi dire un nouveau degré de maturité.

Les fruits servent également à fabriquer du vin, qui reçoit un nom différent d'après les fruits qui entrent dans sa composition. Le plus usité est le cidre. Le cidre a une vertu résolutive et pour ce motif est conseillé contre la constipation. C'est aussi un bon remède contre l'obésité. Toutefois il faut se garder d'en prendre une trop grande

quantité pour commencer, parce que le cidre occasionne souvent la colique et la diarrhée.

Je ne crois pas nécessaire de traiter en particulier les nombreuses espèces de fruits, tels que les fruits à pépins, fruits à noyau, fruits à écales, baies. Il y a des livres en quantité que l'on peut consulter. Je n'ai eu d'autre intention que d'attirer l'attention sur l'importance, l'usage et la valeur des fruits, et de faire remarquer leur double emploi comme aliments et comme remèdes. Si l'on mangeait plus de fruits et si on usait de moins d'épices, la consommation de l'alcool diminuerait certainement.

Pâtisseries et articles de confiserie

Je ne puis m'empêcher de dire quelques mots sur les pâtisseries et les sucreries. L'art des pâtissiers invente tant de produits divers que l'on est amené de soi-même à en mettre en doute la nécessité. Après tout, ce n'est que du dessert, ce ne sont pas des aliments. Mais il faut s'en bourrer, cela fait partie du bon ton. L'estomac a beau être déjà surchargé, peu importe; le café va venir avec un petit verre de cognac; cela remettra tout en ordre et favorisera la digestion, comme on dit d'ordinaire. Mainte jeune personne réserve son appétit, durant le dîner, et laisse passer les plats solides, pour se rattraper vigoureusement au moment du dessert, et pour pouvoir engouffrer des monceaux de douceurs. Ces jolies pâtisseries sont naturellement d'un grand prix aux yeux de ceux qui les adorent. Les enfants qui ne soupirent déjà que trop après les confitures, etc., trouvent en

de pareils moments l'occasion de se procurer tant et plus de ces douceurs, de se gâter l'estomac, et de perdre l'appétit pour les mets fortifiants. S'il faut à toute force servir comme dessert, de ces friandises inutiles, que l'on veille du moins à ce qu'elles ne soient pas considérées comme l'essentiel, et que l'essentiel ne devienne pas l'accessoire! Les pauvres gens qui n'ont point de pareils desserts, n'en sont pas plus malheureux, car un morceau de pain bis vaut mieux que toutes ces fines pâtisseries. Une mère qui, par pure tendresse, donne à ses enfants de pareilles douceurs, de semblables friandises, n'a pas mon estime; et des mères de ce genre ne doivent pas croire qu'elles rendent un service à leurs enfants. Bien au contraire, elles les gâtent, et plus tard elles verront les suites funestes de leur condescendance. Dans un intérêt pédagogique il est permis de procurer de temps à autre de ces joies aux enfants, pour les rendre plus dociles et plus attentifs; mais il ne faut pas que cela arrive trop souvent; autrement il en résultera une habitude contre laquelle on ne pourra plus rien.

5. Boissons

Généralités. Les boissons spiritueuses dans leur ensemble

L'eau, telle que Dieu nous l'a donnée, est la meilleure boisson, et je crois qu'il s'est écoulé passablement de temps, jusqu'à ce que l'esprit humain ait imaginé la préparation des boissons si variées, aujourd'hui en usage. Je fais exception pour le vin; car nous savons que déjà Noé en a préparé, et nous savons également que le premier il a éprouvé la force de ce breuvage.

Avant de m'occuper des diverses sortes de boissons, je tiens à dire ce que je pense du boire en général. Voici mon principe: buvez, quand vous avez soif, et, alors même, ne buvez pas beaucoup à la fois! Pendant les repas ne buvez jamais! Buvez plutôt avant ou après le manger! Ce sont là de vieilles règles d'hygiène, qui de nos jours, hélas! ne sont plus observées, pas plus que d'autres conseils hygiéniques. Boire beaucoup est une affaire d'habitude, ce n'est pas un talent naturel, comme on le dit «spirituellement».

De nos jours on se voit et on se fréquente beaucoup; de là est venu l'usage de boire enormément de bière, et l'on se vante de pouvoir ingurgiter un grand nombre de demies. Quand on lit dans les statistiques le chiffre colossal d'hectolitres de bière consommés dans une seule ville, et qu'ensuite on calcule combien cela fait de litres par tête, la première question qui s'impose est celle-ci: Cela est-il admissible, cela est-il raisonnable? Certes non. Un pareil buveur est comme ballonné. Son teint est rouge, bleu, congestionné. Et il n'est pas possible qu'il en soit autrement. Le coeur devra travailler à éliminer cette énorme quantité de liquide, et il ne le fera pas sans grand effort; les reins eux aussi sont surmenés et fatigués à l'excès. Si l'on réfléchit que l'organisme humain peut se comparer à une machine très ingénieuse, dans laquelle le moindre dérangement provoque du trouble, on peut admettre, à coup sûr, que l'abus prolongé de boissons spiritueuses entraîne un grave désordre dans l'ensemble de l'organisme. Aussi beaucoup de maladies des reins, du coeur et du foie, et d'autres infirmités encore peuvent être imputées à l'abus des boissons. On ne devrait pas croire possible qu'une créature douée de raison, comme l'homme,

puisse commettre une pareille faute, quand d'un autre côté il se préoccupe si fort de sa santé! Mais lorsqu'on touche à ce chapitre, on prêche à des sourds; et pourtant l'expérience de tous les jours nous montre les suites funestes de l'intempérance.

Le vin

«Le vin réjouit le coeur de l'homme», dit un proverbe; je n'y contredis pas, bien que je ne boive pas de vin, et que je n'en déguste un peu qu'en de très rares occasions. Le vin est incontestablement un don de Dieu, et un breuvage naturel s'il est pur et non frelaté! C'est avant tout un aliment, mais on l'emploie aussi très souvent comme remède médicinal. Pris modérément, il favorise la digestion et réveille l'organisme; dans les maladies débilitantes il conserve la force aux malades et concourt à leur guérison. Mais les bons effets du vin se transforment en effets contraires, quand on en abuse. Je regarde comme nuisibles les vins artificiels, je n'estime pas non plus les vins mousseux. Quand je conseille à quelqu'un (et cela arrive rarement) de boire du vin, c'est toujours un vin léger. Le plus souvent je ne conseille qu'aux personnes âgées ou affaiblies par la maladie de prendre un peu de vin, mais aux enfants jamais. — Pour les enfants le vin est un poison, mais surtout pour ceux qui sont prédisposés à la nervosité. De nos jours, il est vrai, on donne aux enfants du vin, de la bière, etc., en abondance, pour que leurs nerfs soient encore plus irrités, et que la jeune génération devienne de plus en plus débile.

La bière

Le reproche que l'on me fait d'interdire si fortement la bière ne me donne pas sur les nerfs, j'en prends facilement mon parti: «Rira bien qui rira le dernier». On attribue à la bière une valeur nutritive considérable; mais de quel droit?

La bière est aussi un excitant parce qu'elle contient de l'alcool, même quand elle est très faible. On prétexte volontiers qu'on a besoin de bière lorsque le travail est dur, pour avoir les forces qu'exige ce travail. Mais je n'en crois rien. Quand je regarde les ouvriers italiens, qui ont certes à faire souvent des travaux pénibles, je me dis en moi-même: «Pourquoi ces ouvriers peuvent-ils exécuter des travaux si fatigants?» Il se passe souvent une semaine entière sans qu'ils boivent ni bière, ni vin, parce qu'ils sont tous pauvres; mais ils mangent beaucoup; c'est là ce qui leur donne des forces, et non pas l'alcool qui se volatilise rapidement, non pas des flots de bière qu'on ingurgite. Ce n'est qu'une excitation passagère, un feu qui s'allume et qui s'éteint aussitôt que l'alcool s'est évaporé! Si on employait l'argent que l'on dépense pour la bière, à acheter du pain, on aurait du moins de la nourriture; mais de cette façon on n'a qu'une excitation fugitive. Je ne puis assez m'étonner qu'il y ait des gens qui osent se vanter d'avoir bu tant et tant de demies! Je les plains, car ils se vantent d'une chose dont ils devraient rougir! Et quels usages déplorables règnent chez les étudiants, qui vont jusqu'à proposer des tours de force comme celui de boire un litre d'un seul trait! Comme si c'était un titre de gloire! Ils ne pensent même pas au tort énorme qu'ils font à leur santé! Celui qui croit réellement ne pas pouvoir se passer de

bière doit au moins se modérer; car tout excès se venge. Ne buvez qu'à votre soif! On peut certainement l'apaiser avec quelques demi-litres. Boire beaucoup est une habitude, et plus on boit de bière, plus on est altéré, car elle excite la soif.

L'eau-de-vie

L'abus prolongé de l'alcool entraîne des suites funestes, comme tout le monde le sait. Quelles parties du corps ne sont pas atteintes par la maladie? Le système central des nerfs, le coeur, les reins, le foie, les artères, l'estomac, le canal intestinal en souffrent souvent grandement. Un de ces importants organes est-il attaqué? Evidemment il en résulte un danger grave pour tout l'organisme.

De petites quantités d'alcool pourront augmenter la chaleur du corps; je l'accorde; malgré cela je ne puis ni en approuver ni en recommander l'usage. Malheureusement on fait de nos jours un abus considérable de l'alcool. Mais, dit-on, que peut faire le pauvre, quand il n'a pas d'argent? Il faut qu'il se paie la goutte pour obtenir un peu d'énergie pour le travail. Je n'admets pas cela. Un petit verre d'eau-de-vie coûte aussi 10 pfennigs naturellement on en prend le plus souvent deux, pour être plus ardent à la besogne, et alors cela fait 20 pfennigs. Est-ce que le travailleur n'aurait pas pu se procurer pour 20 pfennigs quel que chose d'autre, qui lui eût donné plus de forces? Cela est certain. Mais les gens qui sont adonnés à l'eau-de-vie, prennent généralement peu de nourriture, et cette circonstance rend l'usage de l'alcool d'autant plus dangereux que l'abus en est plus grand et que l'eau-de-vie contient plus d'huile empyreumatique. Au point de vue du

régime alimentaire, les eaux-de-vie n'ont qu'une faible valeur; ce sont des substances simplement agréables, mais coûteuses. Les nombreuses sortes de liqueurs, essences de santé, tous les produits de ce genre sont à proprement parler d'invisibles fossoyeurs, qui creusent une tombe prématurée à leurs victimes.

Si l'usage de l'eau-de-vie est déjà si dangereux pour les grandes personnes, que sera-ce des jeunes gens et même des enfants? Quelle terrible responsabilité pour les parents qui donnent déjà de l'eau-de-vie à leurs enfants!

Je ne suis pas le seul à faire une guerre si acharnée à l'eau-de-vie et en général à tout usage abusif de l'alcool. Tous les médecins, tous les gens sérieux, l'Eglise elle-même, proteste vivement contre un pareil abus. Et pourquoi? C'est qu'il entraîne des conséquences qui frappent tous les yeux, et qui font souffrir un grand nombre de familles. Que de bonheur domestique, que de santés, doivent leur ruine à l'abus de l'alcool! N'y a-t-il pas là une grande responsabilité pour bien des gens! Sapienti sat!

Le Café, le Thé, le Chocolat

Ce sont également des aliments, ou pour mieux dire, des boissons. J'ai déjà tant parlé et tant écrit sur ces matières, que je ne veux pas m'y arrêter longtemps. Je ne conseille ni le café, ni le thé, ni le chocolat.

Tout récemment encore, un malade m'a reproché de trop déclamer contre le café; à son avis, il ne serait pas si dangereux. Mais je persiste dans mon opinion, et j'ai mes raisons pour cela. L'abus qu'en font les femmes a son contre-coup dans le

système nerveux; personne ne me contestera cela. D'où provient l'état nerveux de tant d'enfants? Un médecin dit qu'il ne faut pas donner de café aux enfants avant leur quatrième année. Il doit avoir des motifs pour faire cette défense. Le jaune de chrôme est vénéneux, et que de fois ne sert-il pas à colorer le café? On prétend qu'en somme, les bons effets l'emportent pour le café sur les effets pernicieux. J'accorde que pour bien des individus l'usage modéré du café n'a pas de suites pernicieuses; toutefois il est certain qu'en général, il agit trop fortement sur les nerfs. Aussi j'engage les enfants et les femmes enceintes à s'abstenir du café, parce que je suis convaincu de son action irritante.

Le thé aussi est un excitant: On le vante, il est vrai, comme agissant favorablement sur la santé, mais en même temps on avoue qu'il excite les nerfs et on conseille de ne pas en abuser: c'est une preuve que j'ai raison. J'ai observé assez de cas, et j'en ai tiré la conclusion que le thé, du moins l'abus qu'on en fait, est nuisible à la santé.

Le chocolat est beaucoup moins excitant que le thé et le café. Aussi je ne le déconseille pas autant. Je crois qu'on ne peut pas abuser du chocolat autant que du thé et du café! Pour les cas de diarrhée on a recours au cacao dans le midi de la France. Le cacao de glands mélangé avec de la canelle est un bon remède contre la diarrhée. La grande quantité de sucre que renferme le chocolat est cause que l'estomac, avec ses aigreurs, ne le supporte presque jamais longtemps.

Chapitre II

L'alimentation des malades

Généralités

Tandis que chez les gens bien portants le besoin de pendre des substances nutritives dépend des circonstances résultant du travail et du repos, du climat, de l'âge, du sexe ou des habitudes, ce besoin se modifie chez les malades d'après le degré de désassimilation dans l'organisme. La mode de désagrégation des tissus, le pouvoir plus ou moins résistant des organes de digestion ont chez le malade une action décisive. Il est par conséquent nécessaire d'établir tout d'abord jusqu'à quel point la fonction des organes digestifs est troublée. Un malade atteint de fièvre doit certainement être l'objet de soins plus attentifs qu'un malade sans fièvre. C'est aussi d'après la maladie que se règlent les modes et la nature de l'alimentation. Autant les maladies diffèrent l'une de l'autre, autant sont variées les substances nutritives qui doivent être données aux malades. Les aliments, quand il s'agit

de cas de fièvre aigus, doivent être aussi légers que possible, parce qu'alors le pouvoir digestif est plus ou moins diminué. Il est nécessaire que les malades reçoivent des aliments très liquides; les mets ne doivent jamais être solides et épais. Il faut aussi que les malades atteints de fièvre ne prennent pas une nourriture trop chaude; la température en doit être assez basse. De plus la nourriture variera comme de juste, d'après la nature de la maladie et l'état des fonctions digestives.

A cette occasion, je crois devoir faire remarquer que l'on doit observer une certaine règle, pour donner leur nourriture aux malades. Bien des garde-malades de l'un ou de l'autre sexe demandent continuellement au patient s'il ne veut rien prendre; ils le forcent pour ainsi dire de manger et croient de cette façon avoir fait leur devoir. Le régularité dans le boire et le manger favorise prodigieusement la digestion; elle est donc fort à recommander. Il vaut mieux, dans les cas de maladie grave, que l'on mange peu et souvent, que de manger trop d'un seul coup. Il y a beaucoup de malades qu'il faut forcer de prendre quelque chose, principalement ceux qui sont dans le délire. Quand le patient goûte un sommeil bienfaisant, il ne faut pas le réveiller pour lui faire prendre de la nourriture; il vaut mieux attendre qu'il se réveille de lui-même. Mais je crois utile de recommander vivement que pendant la nuit on fasse prendre quelque chose aux malades gravement atteints, car l'intervalle depuis 7 ou 8 heures du soir à 7 ou 8 heures du matin est par trop long.

Il est très mauvais de donner de mets solides aux sujets atteints de maladies accompagnées de fièvre, surtout de maladies du bas-ventre, comme

le typhus, la dysenterie, la péritonite, l'inflammation des intestins et de l'estomac. D'ailleurs les mets solides ne servent de rien; le malade ne peut pas les digérer le moins du monde, il lui manque le suc gastrique indispensable pour cela.

L'alimentation des sujets fiévreux se règle en outre sur leur âge et sur le plus ou moins de force de leur constitution. Par exemple un vieillard a, de prime abord, moins de vigueur, moins de force de résistance contre les souffrances de la fièvre. Il en est de même des sujets anémiques, chlorotiques, débilités. Les buveurs aussi ont une constitution affaiblie. La nourriture se modifie d'après la maladie, et je répète encore une fois qu'il ne faut rien donner aux fiévreux qu'ils ne puissent digérer. Pour mieux me faire comprendre, je vais indiquer le régime à appliquer aux diverses maladies.

Péritonite

Dans les cas de péritonite aigue, donnez de la crême d'orge ou d'avoine tamisée, de la soupe à l'eau de semoule, en petites portions, mais souvent. Quand les vomissements sont fréquents, il faut suspendre la nourriture pour un peu de temps. Ce n'est qu'après la cessation de la fièvre, que l'on donne au malade des soupes à la farine de céréales, ou du lait mélangé avec un jaune d'œuf. Quand il n'existe plus de nausées, ni de gonflement du canal intestinal, on donne aussi de la purée de pommes de terre avec du lait, du riz au lait, et de la viande tendre finement hachée. Peu à peu on donne des mets plus solides, mais seulement après

la disparition de la fièvre et de l'état pathologique du bas-ventre.

Le typhus abdominal

De même que pour la péritonite, il faut employer pour le typhus abdominal un régime prudent, avec cette différence qu'ici il faut en outre tenir compte d'autres circonstances importantes. La fièvre persiste beaucoup plus longtemps dans le typhus, et affaiblit par conséquent plus considérablement. Il ne faut pas oblier que, dans cette maladie, la fièvre n'est d'abord que bénigne, mais va ensuite toujours en augmentant. Une autre circonstance mérite encore toute notre attention; il ne faut pas perdre de vue qu'à la cessation de la fièvre, les ulcères des intestins, qui se présentent presque toujours quand le typhus est grave, ne sont pas encore fermés. On devra donc éviter tout ce qui pourrait augmenter l'inflammation des membranes muqueuses de l'intestin et retarder la guérison des ulcères. D'un autre côte, il faut aussi avoir soin de donner aux patients autant de nourriture qu'ils sont en état d'en supporter. On leur fera boire, de demi-heure en demi-heure, quelques cuillerées d'eau; on peut aussi leur donner un peu d'eau sucrée ou d'eau pannée,*) ou de l'eau coupée d'un peu de cognac ou de vin rouge. Les sirops de fruits, en petites quantités, ne seront permis qu'en l'absence de la diarrhée. Dans le début, on donne de la soupe avec un œuf, de la crême d'orge, du café de malt, mais passablement fort, pour que le malade reçoive

*) On fait tremper du pain dans de l'eau, et on fait boire cette eau.

beaucoup d'extrait de malt. Les aliments solides doivent être absolument interdits; même pendant la convalescence, la plus grande précaution est nécessaire à cause des ulcères intestinaux qui n'ont pas encore achevé de guérir. Quand la fièvre a complètement disparu, on peut commencer à donner des soupes à la farine de grains, des soupes au lait, des panades, des soupes aux pommes de terre, de la viande hachée qui soit très facile à digérer. Remarquons encore qu'il vaut beaucoup mieux ne pas céder aux demandes que la faim arrache aux convalescents; car, d'ordinaire, ce n'est qu'une faim factice. Il n'est pas rare que les convalescents engouffrent beaucoup d'aliments à la fois, alors la rechute est inévitable. Or toute rechute est une aggravation de la maladie.

Dysenterie

Dans la dysenterie il faut tenir compte, au point de vue de la nourriture, non seulement de l'état des fonctions digestives, mais aussi des souffrances locales. Il faut observer comme pour le typhus, que la cessation de la fièvre et l'amélioration des fonctions digestives ne sont pas une garantie de la complète guérison des membranes muqueuses. La dysenterie n'est pas une maladie si simple, même quand elle se montre bénigne. A cause de la grande irritabilité et de la sensibilité extraordinaire du canal intestinal, il faut bien se garder de donner au malade de l'eau froide comme la glace, et d'en donner trop à la fois, parce qu'elle cause des douleurs et des crampes; il faut que l'eau ait reposé pendant quelque temps. On obtient le meilleur résultat avec l'eau panée, le lait d'amandes,

de même avec l'eau de riz, et une légere tisane de tormentille, prise en petite quantité. Comme alimentation, je recommande les crêmes d'avoine et d'orge, la soupe à la farine de riz, la soupe à la farine de grains, la soupe à la semoule cuite dans un peu de lait. Je ne conseille pas le lait tel quel, depuis que j'ai observé que l'usage du lait n'a fait qu'augmenter la diarrhée. Ce n'est que peu à peu, quand le dévoîment a cessé, que l'on peut débuter par des aliments solides. Pendant la maladie, les eaux gazeuses doivent être interdites ; il faut aussi défendre les boissons acidulées et les épices. On ne doit non plus donner des boissons alcooliques, si ce n'est dans le cas où les fonctions du coeur laisseraient beaucoup à désirer chez le patient. On a beaucoup trop souvent la bouteille de cognac à la main ; à mon avis cela est mauvais ; par là on ne fait qu'exciter les malades, et souvent on leur cause plus de trouble qu'on ne leur fait de bien. Si dans la dysenterie surviennent des vomissements, il est probable qu'il se trouve dans le canal digestif un dépôt de matières fécales, ou qu'il a été commis une faute dans le traitement.

Dans ce cas on peut donner à boire de l'eau glacée et ne faire manger que des mucilages. Si la dysenterie dure longtemps, il faut ajouter quelque chose de plus substantiel au régime suivi pendant la première semaine ; autrement le patient n'aurait pas assez de nourriture pour résister à la maladie. Comme on l'a déja dit, on ne donne plus de nourriture quand la diarrhée ou les vomissements ont cessé.

Catarrhe aigu de l'estomac

Pour cette maladie, il n'est pas difficile d'obtenir en peu de temps la guérison. Il faut que le malade suive un régime sévère, qu'il ne prenne aucun aliment solide, mais uniquement de la soupe grasse avec un œuf, jusqu'a ce que les fonctions digestives soient améliorées, et que l'appétit revienne. En trois ou quatre jours un pareil catarrhe aura disparu. On a bientôt fait d'avoir un catarrhe aigu de l'estomac, surtout quand on a l'estomac sensible.

Catarrhe chronique de l'estomac

Le catarrhe chronique de l'estomac est aussi un hôte bien incommode; non pas à cause des souffrances en elles-mêmes, mais parce que cette maladie traîne en longueur, et est très difficile à guérir. Et puis, il n'est pas très facile de déterminer l'alimentation qui convient pour ce cas. C'est encore le patient, s'il observe ce qui se passe en lui, qui sait le mieux ce que son estomac peut supporter. Les légumes secs sont ceux qui se tolèrent le moins, parce qu'ils dégagent une grande quantité de gaz, gonflent l'estomac et le tube digestif, et le fatiguent énormément.

Les médecins prescrivent pour ce cas un régime qui pour les malades pauvres est tout simplement impossible. On défend telles ou telles choses, on en conseille plusieurs autres. Les riches peuvent se les procurer; mais si elles étaient absolument indispensables, le pauvre serait réduit à de cruelles privations, et ne guérirait jamais. Mais il n'en est pas ainsi. Les malades sans ressources, comme les heureux de la terre, peuvent recouvrer la santé.

Cela est hors de doute, quelque simple que soit la nourriture du pauvre. Je n'attache pas une grande importance à ces régimes où l'analyse chimique joue un si grand rôle, où l'on pèse minutieusement tout ce que le malade a le droit de prendre, où il faut des ingrédients si coûteux pour satisfaire l'estomac. Chaque malade doit être traité d'une façon spéciale; ce qui fait du bien à l'un, ne convient pas à un autre, et ne lui va pas. Beaucoup de patients qui n'ont pas d'appétit s'imaginent qu'ils doivent recourir à des mets piquants. Mais c'est là une grossière erreur; car les épices irritent et enflamment encore bien plus les membranes muqueuses de l'estomac, et par là, empêchent la guérison. Plus l'alimentation est simple, plus la guérison devient facile. Si l'on veut guérir le catarrhe chronique de l'estomac, il ne faut jamais surcharger cet organe d'une trop grande quantité de mets ou de boissons, ou faire des repas trop fréquents. Il faut éviter tous les plats trop épicés, mais aussi se garder d'une nourriture uniforme. Les aliments gras deviennent facilement rances dans l'estomac, et les mets acides fermentent volontiers et produisent ainsi des ballonnements. Le fromage blanc, pris modérément, par ex. 2 cuillerées toutes les deux heures, contribue puissamment à améliorer l'estomac. On peut aussi conseiller à ces sortes de malades du laitage ainsi que des farinages bien légers et des viandes préparées avec soin. Les douceurs et les pâtisseries ne conviennent pas à un estomac malade. Au diable donc toutes ces friandises! Bien des gens se plaignent de maux d'estomac, et en sont eux-mêmes la cause, et de plus d'une manière! Et s'ils n'obtiennent pas leur guérison, on peut leur demander comment ils se nourrissent. Beaucoup d'entre eux ne peuvent pas renoncer à se chatouiller

le palais, et entassent une infinité de choses dans leur estomac, sans se soucier si l'effet en sera bon ou mauvais.

Inflammation de l'estomac

Une autre maladie de l'estomac, c'est l'inflammation, qui est accompagnée de fièvre. Bien que le régime à suivre soit le même que celui du catarrhe stomacal, il faut néanmoins agir, en outre, sur l'estomac par des compresses froides qui doivent être souvent renouvelées. L'inflammation passe également très vite. Toutefois, il n'est pas possible au malade de quitter son lit. Quand ces catarrhes et ces inflammations ont disparu, on prend peu à peu des aliments plus fortifiants. Mais il faut se garder de trop écouter les supplications de la faim, et de trop manger en une seule fois.

Constipation

La constipation habituelle a plusieurs causes. Chez les uns elle peut provenir d'une nourriture défectueuse, chez d'autres d'un relâchement de muscles, ou d'un rétrécissement et d'une transposition du tube intestinal . . Ceux qui sont atteints de cette infirmité recourent d'ordinaire à des laxatifs énergiques pour s'en débarasser. Mais c'est là une erreur contre laquelle je ne puis assez protester. L'usage prolongé de purgatifs violents ne sert qu'a relâcher encore davantage le tube digestif, et à le rendre plus incapable d'une action spontanée, si bien qu'il faut de toute nécessité employer de nouveaux laxatifs. De cette façon, l'on ne supprime pas la cause du mal, mais on ne fait que l'aggraver.

Que l'on se contente, par conséquent, de prendre toutes les heures une cuillerée d'eau, non seulement pendant une journée, mais jusqu'à ce que les selles soient régulières. L'alimentation devra être réglée de telle sorte que tous les mets renfermant du tannin soient écartés, par ex: les vins rouges, le biscuit, des pâtisseries à la levure, les sucreries, les myrtilles etc. Par contre, on conseille le miel, le petit lait, le pain de son, la choucroute crue, prise à jeun, par cuillerées. Les médicaments ne servent pas à grand' chose; qu'on ne se fasse pas scrupule de les laisser de côté.

Diarrhée chronique

La diarrhée chronique forme le pendant de la constipation. Il est difficile de se figurer quelque chose de plus désagréable qu'une diarrhée chronique. Elle débilite, fatigue, et à la longue on devient incapable de tout travail. Pour guérir la diarrhée, il faut suivre le régime diamétralement opposé à celui que réclame la constipation.

C'est-à-dire, il faut éviter ce que l'on prend quand on est constipé, notamment les laxatifs, comme le café, le miel, le sucre, les fruits, le cidre, les eaux gazeuses, le lait, les mets muriatés etc. Il faut prendre du café de gland, de la crême d'orge, de la crême de riz, des soupes à la farine, (mais pas de farinages) et des myrtilles. On doit également faire entrer en ligne de compte la quantité de l'alimentation; aussi il est fort à propos de multiplier les repas plutôt que d'en faire de trop copieux. Il est bon de prendre en même temps des décoctions d'écorce de chêne et de racines de tormentille, une ou deux tasses par jour. Pour les

enfants, le café de gland est des plus avantageux; on peut aussi leur donner de petites quantités de poudre de craie dissoute dans de l'eau. Il faut également veiller à ce que les enfants aient des repas bien réglés; cette régularité fait cesser la diarrhée dans bien des cas. Je ne conseille pas de faire boire du vin aux enfants; on peut atteindre le but avec des moyens plus simples.

Hémorroïdes

Les personnes atteintes de ce mal ne doivent jamais perdre de vue qu'elles ont à entretenir doucement les selles régulières, pour éviter la constipation. Le régime, qui ne doit être ni trop lourd ni trop sec, n'est autre chose que la simple nourriture bourgeoise, qui peut sans inconvénient être très variée. Il faut en excepter les légumes à cosses, et une trop grande quantité de pain bis, des vins lourds et du café trop fort. On doit éviter les dîners où figurent un trop grand nombre de plats. On recommande aussi de se donner du mouvement, soit en se promenant, soit en sciant du bois. etc.

Maladies des reins

Dans les maladies des reins, la digestion est plus ou moins troublée. Le manque d'appétit va parfois jusqu'au dégoût; les vomissements et la diarrhée accompagnent souvent cette maladie. La nourriture qui convient à ces malades consiste dans une abondante consommation de laitages; par contre ils ne doivent manger que peu de viande. Bien des médecins interdisent la viande absolument; je

crois que c'est à tort. Il est même prouvé qu'une alimentation tout à fait pauvre en albumine augmente la perte de l'albumine chez ceux qui souffrent des reins, tandis que, contenant une quantité moyenne d'albumine, la nourriture ne produit pas cet effet. Le jambon très salé est nuisible; la nourriture végétale n'est pas à rejeter: on peut donner en toute assurance à ces malades de la purée de pommes de terre, du riz et des légumes frais. Il faut toujours se garder de trop manger à la fois; il vaut mieux manger plus souvent, mais à des heures régulières. Le boissons spiritueuses et les mets fortement épicés doivent être rigoureusement proscrits. Il arrive très souvent que les personnes atteintes de cette maladie ont des vomissements après chaque repas. Dans ce cas il est très à propos de prendre du lait froid en très petite quantité, et, d'heure en heure, une cuillerée de tisane (faible) de vermouth. Du fromage blanc une cuillerée par heure, produit aussi de très bons résultats.

Diabète sucré

Les médecins prescrivent le plus souvent aux diabétiques une nourriture composée exclusivement de viandes, donc le contraire de ce que doivent manger ceux qui ont une maladie des reins. Je ne puis pas croire que ce soit le régime le plus approprié au diabète. Pour moi, j'ai dans ce cas toujours prescrit un régime très varié, cela n'a pas empêché les malades de guérir. L'usage exclusif de la viande, selon moi, affaiblit le tempérament; or, plus la perte du sucre est considérable, plus il faut éviter cet affaiblissement. D'ailleurs le malade ne supporte pas longtemps de ne vivre que de viande, et je

crains, de plus, que l'estomac ne s'enflamme trop, et qu'il ne survienne un catarrhe stomacal. Des plats doux, comme par ex : des farinages très sucrés, des pâtisseries etc., ne sont absolument pas à leur place dans cette maladie. Je proscris d'ailleurs ces aliments d'une façon générale, parce qu'ils ne sont pas bien avantageux pour l'estomac. Il faut éviter le café ou le lait très sucré, ainsi que le miel. Une grande consommation de pain augmente la quantité de sucre. Il faut pareillement éviter les fruits qui contiennent des principes sucrés, sauf les groseilles, les framboises, les mûres sauvages, les cerises aigres. Quand je vois les ordonnances des médecins qui ne permettent à ces malades que de la viande et interdisent le pain, les farinages, le lait etc., je trouve ces prescriptions trop sévères. On dit bien : c'est la science dont les recherches ont trouvé ce qu'il est permis de donner aux diabétiques. J'accorde que la science a découvert bien des choses qui peuvent servir de points de départ pour enrayer cette maladie. Mais je ne puis oublier que c'est précisément à propos du diabète que tant de médecins se contredisent, ou du moins ne sont pas bien fixés sur ce qu'ils doivent autoriser ou défendre. Quoiqu' il en soit, je puis affirmer résolument que je donne la préférence à un régime mixte, et les succès que j'obtiens me donnent raison. Mais je ne crois pas que je réussirais sans l'emploi de l'eau ; il faut que l'eau intervienne avec sa vertu curative. Quand la soif est considérable, que le malade prenne de l'eau en petites quantités. Une décoction de racines de tormentille est aussi une boisson salutaire ; pour calmer la soif, la teinture de tormentille à la dose de 30 gouttes, trois fois par jour, dans une cuillerée d'eau est également un bon remède. C'est une erreur de croire que de grandes quantités d'eau

désaltèrent. La soif est, il est vrai, apaisée pour un moment; mais elle reparaît bientôt, et alors il faudrait de nouveau verser la même quantité d'eau dans l'estomac. Mais il est absolument mauvais d'inonder l'estomac de tels flots de liquide. De petites quantités prises souvent sont beaucoup plus propres à soulager la soif que des quantités énormes. Je ne conseille pas de vins. D'abord la plupart sont additionnés de sucre, à moins que l'on n'ait un fournisseur qui les livre purs; en second lieu, le vin n'est pas si nécessaire; les pauvres peuvent économiser cette dépense. Il en est du diabète comme de tout le reste; plus les moyens curatifs sont simples, plus les bons résultats sont assurés; et plus le traitement est compliqué, plus on va à l'aveugle et plus on tâtonne. Il serait en général bien difficile aux pauvres gens de se guérir de leurs maladies, si la nature, notre bonne mère, n'était pas meilleure que les médecins, et ne se contentait pas de remèdes plus simples que ceux qu'ils prescrivent. Pour le diabète, il n'est guère possible de fixer un régime déterminé, nettement défini, et que l'on puisse suivre dans tous les cas. Il faut se diriger d'après certaines règles fondamentales et d'après les expériences qu'on a pu faire.

Maladies de la vessie. Catarrhe chronique de la vessie

Les malades de cette catégorie doivent s'abstenir du vin, de la bière, du cidre, de tous les mets acides et muriatés, ou fortement épicés, et même de la moutarde et du raifort. On peut accorder une nourriture mélangée de viandes et de légumes; mais je défends catégoriquement que les mets soient

fortement épicés; il ne faut pas qu'ils irritent. Il faut renoncer au jambon trop salé. Comme boisson, je conseille le café de malt. Des eaux minérales qui contiennent de l'acide carbonique ne sont certainement pas à leur place ici. Une cure de lait paraît être le meilleur remède de cette maladie. Les diabétiques feront très bien, même après guérison, de renoncer complètement aux spiritueux, tels que bière, vin, cidre, etc.; à cette condition seulement ils sont assurés de n'être plus atteints de cette ennuyeuse maladie.

Ce que nous venons de dire peut s'appliquer tout aussi bien aux cas d'atonie de la vessie et d'incontinence d'urine, avec cette différence que, le soir, les personnes atteintes de ces affections ne doivent prendre que des aliments secs, jusqu'au moment de leur guérison.

Anémie et Scrofules

Je me suis bien souvent demandé pourquoi tant de gens sont anémiques, et pourquoi on voit tant d'enfants scrofuleux. Je ne suis pas loin de croire que la moitié de l'humanité souffre de ces maux. Mais peut-on s'attendre à mieux, quand on considère le genre de vie moderne? La vie absurde que mène la génération actuelle est grandement responsable de ce mal, qui a encore d'autres causes, telles que la hâte fébrile avec laquelle on travaille et qui s'appelle la lutte pour l'existence, l'étroite cohabitation des familles dans les grandes villes, le manque d'air et de lumière dans de misérables taudis, le souci du pain quotidien et l'insuffisance de la nourriture. Mais les passions des hommes engendrent aussi des maladies qui livrent des générations toutes

entières à une lente consomption. Bien que certains accidents occasionnent de grandes pertes de sang, et soient une cause d'anémie et d'autres maladies qui en sont la suite, il est vrai néanmoins que ces cas produisent la minorité des anémiques, tandis que les causes indiquées plus haut s'appliquent au plus grand nombre d'entre eux.

Que faut-il pour rendre les forces à ces malades, pour corriger leur sang, et leur procurer des jours heureux pour tout le reste de leur vie? Je regarde comme très-nécessaire une alimentation simple et fortifiante. On entend, il est vrai, bien des gens se plaindre de ce qu'ils n'ont pas de quoi se procurer une nourriture substantielle. Nous autres pauvres, dit-on généralement, nous sommes réduits à l'impuissance. Mais il n'en est pas ainsi. C'est dans la simplicité que réside la vertu curative, ce n'est pas dans l'opulence. On doit malheureusement regretter que l'opinion inverse ait pénétré partout. Le riche seul, dit-on, a les moyens de guérir; il a tout ce qu'il lui faut, il peut se procurer tout ce qui est avantageux pour la santé. Ces plaintes ne sont pas fondées. Bien que le pauvre doive se priver de bien des choses, la frugalité remplacera à son avantage les ressources qu'il s'imagine lui faire défaut. Chez les riches aussi tout ce qui brille n'est pas or. A quoi leur servent leurs millions, si leur nature s'oppose aux progrès de la guérison, si les remèdes refusent de faire leur office? Ce n'est pas toujours un bonheur de disposer de grandes ressources; car souvent on emploie des remèdes qui ne valent rien, et qui font plutôt du mal que du bien. On peut aider la nature à recouvrer la santé, tout aussi bien par des moyens simples qu'avec des remèdes coûteux, et à plus d'un égard inutiles.

La guérison de l'anémie et de la scrofulose avance lentement, et le régime alimentaire est ici d'une importance capitale. Il faut interdire sévèrement les douceurs, les pâtisseries fines, les fruits non mûrs, les spiritueux pris en grande quantité. Je conseille, pour l'alimentation, un régime mixte, des mets variés, principalement des légumes verts, du laitage, du fromage râpé, du pain fortifiant, de la soupe fortifiante, des soupes de céréales, aussi des plats de viande, mais pas en trop grande quantité! Les fruits font du bien aux anémiques, mais il faut qu'ils soient bien mûrs. Aux malades qui digèrent mal, on ne doit conseiller que des mets très digestibles, cela va de soi: par ex: du lait, du fromage blanc, du fromage râpé fin, du café de malt, de la soupe fortifiante. Mais il ne suffit pas que la nourriture soit de nature à produire la guérison, il faut aussi supprimer les causes de ces maladies. Quiconque habite un logement malsain, étouffant, où pénètre peu d'air et de lumière, doit nécessairement le quitter pour un autre, s'il veut redevenir bien portant. Il faut aussi qu'il renonce à tout ce qu'il sait être nuisible à la santé. Autrement, tout le reste ne servirait de rien; avec la meilleure nourriture du monde, le malade resterait un cadavre ambulant.

Disons, en quelques mots seulement, que pour les maladies sexuelles, qui gâtent comme on le sait très profondément le sang, il n'y a rien de meilleur qu'une nourriture simple, mais fortifiante. Elle favorise énergiquement la guérison. Autrefois, les médecins croyaient devoir prescrire un régime très sévère, mais aujourd'hui on préconise une bonne alimentation, en rapport toutefois avec le pouvoir digestif. J'ai toujours été d'avis qu'il faut recourir à une nourriture judicieusement choisie, si l'on veut

corriger et améliorer le sang. Mais je le dis bien haut, je ne permets pas et ne puis permettre l'usage des spiritueux ou des mets irritants et fortement épicés. Dans ces maladies, il faut même interdire le radis, les oignons et les asperges.

La goutte

D'après l'opinion la plus répandue, la goutte proviendrait de l'excès dans le manger, ou d'une alimentation défectueuse. Pour beaucoup de cas, il peut en être ainsi; mais cette opinion ne me semble pas pouvoir être généralisée, et se vérifier pour tous les goutteux. Je crois que plusieurs facteurs concourent au développement de cette maladie. Les buveurs, comme on le sait, sont les victimes les plus ordinaires de la goutte; mais les fins gourmets qui font des repas copieux sont de même atteints. Toutes les habitations humides donnent également naissance à cette maladie. On ne peut fixer un régime bien défini pour les goutteux; une alimentation mixte me semble le mieux leur convenir. Il faut que les buveurs réduisent peu à peu leur quantum; que les amateurs de repas copieux s'habituent à une nourriture simple, que celui qui occupe une habitation humide, en prenne une qui ne le soit pas. Il est nécessaire de renoncer au vinaigre, comme aux épices. Les fruits conviennent à tous les goutteux, je veux dire, à ceux dont l'estomac les supporte. Il faut éviter rigoureusement de se rassasier à l'excès et de prendre part aux grands dîners. Je conseille aussi de n'user de la viande que modérément et de donner la préférence aux végétaux.

Maladies de nature fiévreuse

Si le malade a de la fièvre, presque toujours la fonction digestive a perdu son énergie ou bien est troublée ; de là le manque d'appétit chez ces malades. Il ne viendra sans doute à l'esprit de personne de donner aux fiévreux des aliments solides, des mets ou des boissons que l'on sait d'avance devoir leur nuire. On ne croirait jamais à toutes les sottises que commettent dans de pareils cas des personnes qui n'y entendent rien. Elles forcent absolument les fiévreux de manger ; elles se figurent que la nourriture hâtera la guérison désirée. Mais c'est là une erreur ! S'il se manifeste de la fièvre, il ne faut permettre au malade que des aliments liquides ou des purées, que l'estomac pourra facilement élaborer ; et la maladie une fois diagnostiquée, c'est d'après elle que devra se régler la nourriture. Il n'est pas nuisible au malade d'observer pendant quelques jours une diète sévère ; au contraire, ce sera souvent le moyen de prévenir des suites plus graves. Mais si le malade refusait trop longtemps de prendre de la nourriture, il faudrait user d'un peu de violence et le forcer de prendre quelque chose, si peu que ce soit, environ toutes les deux ou trois heures.

Pour les malades qui ont perdu connaissance, ou sont dans le délire, il faut que les garde-malades leur donnent quelque nourriture, peu à la fois, mais souvent, et toujours au moment où ils sont à peu près tranquilles et qu'on peut les approcher. Il ne faut pas non plus leur donner beaucoup à boire à la fois ; il vaut mieux recommencer plus souvent, de cette façon on étanche mieux la soif qu'en faisant avaler des flots de liquide. Du reste pour

ceux qui emploient la cure d'eau, la soif est beaucoup moindre qu'avec le traitement allopathique.

Régime des convalescents

On ne choisit pas toujours bien le moment de commencer le régime des convalescents, en le faisant coincider avec la disparition de la fièvre, surtout si l'on considère que pour le typhus, par exemple, le tube digestif est encore très irritable longtemps après que la fièvre a cessé ! Il faut bien se préoccuper de la manière dont fonctionnera chez le malade l'appareil digestif, et savoir s'il est encore irritable ou non. Après des fièvres graves, les membranes muqueuses de l'estomac et des intestins sont d'ordinaire peu solides et très sensibles. Aussi la plus grande prudence pour le choix des aliments s'impose en cette circonstance. Pour peu que nous soyons attentifs, nous remarquerons que les malades, au moment où ils entrent en convalescence, se plaignent toujours d'avoir des selles difficiles. D'où cela vient-il ? C'est que le canal intestinal est encore faible et paresseux, et n'a pas l'énergie nécessaire pour bien évacuer les matières. Il faut donc fixer, pour chaque cas en particulier, le moment opportun de modifier le régime des malades. Quand ce moment est venu, il faut procéder pas à pas, et ne jamais perdre de vue le principe : »Plutôt trop peu que trop !» L'excès seul est nuisible au malade. D'ailleurs, quand le danger d'une rechute a disparu, on donne au convalescent autant de nourriture qu'il peut en supporter. Souvent survient une faim violente, mais c'est une faim factice ; dans ce cas on ne peut pas céder aux désirs du malade, et le laisser manger à sa faim. Il est arrivé bien

souvent qu'en se montrant trop complaisant, on a été cause d'une rechute. La prudence est mère de la sûreté. Il faudra augmenter de jour en jour la quantité de nourriture, mais ce n'est que peu à peu qu'elle doit devenir solide. Le régime des convalescents doit être une transition entre le régime des malades et la nourriture des gens bien portants; à mesure que l'appareil digestif se fortifie et devient moins sensible, on augmentera les portions. Pour les ulcères de l'estomac et des intestins, la marche de la guérison est très lente aussi; le régime, dans ce cas, doit être composé de liquides et de purées, jusqu'à ce que l'on soit certain que tout danger de rechute ait disparu. Aussi de grandes précautions sont nécessaires pour les cas de dysenterie, de typhus, de péritonite et d'inflammation des intestins. Pendant la convalescence l'alimentation doit se composer principalement de lait et de soupes au lait, de purées de pommes de terre, de veau cuit très tendre, de biscotte, de volaille, de riz au lait, de soupe fortifiante et de fruits bien mûrs. Comme boisson, on peut donner un peu de vin et aussi un peu de bière, pour activer la digestion.

Je viens d'esquisser à grands traits l'alimentation appropriée aux diverses maladies. Si je ne les ai pas énumérées toutes, et indiqué pour chacune d'elle une recette spéciale, je me suis du moins occupé des maladies principales, et à ce propos, je suis entré dans quelques détails. Je ne regarde pas comme nécessaire de citer toutes les maladies; pour beaucoup d'entre elles qui ne sont pas de nature fébrile, il n'est même pas besoin de prescrire un régime. J'ai parlé de toutes les maladies accompagnées de fièvre, et j'ai donné des indications générales sur la manière de soigner les malades de cette

espèce. Des garde-malades un peu entendus sauront se tirer d'affaire dans n'importe quelles circonstances; d'ailleurs le médicin ne prescrit-il pas le régime à suivre? Et puis, avec un peu d'intelligence et de réflexion, il n'est pas si difficile de trouver ce qui convient aux malades.

En terminant ce chapitre, je voudrais persuader tous les hommes que l'on peut prévenir bien des maladies et en écarter beaucoup de sa personne, à condition de mener une vie régulière quand on est bien portant, et d'éviter tout ce qui nous semble préjudiciable à la santé! Soyez modéré en toute chose, et vous resterez bien portant!

Chapitre III

Recettes de cuisine pour les personnes qui souffrent de l'estomac ou de la fièvre et pour les convalescents

Soupe au lait à la pâte coulante

On fait bouillir un demi-litre de lait additionné d'un peu de sel on en réserve une petite partie, on y délaie 10 grammes de lait, de façon à former une pâte épaisse, mais encore fluide. On verse cette pâte dans le lait bouillant, en le remuant continuellement, puis on verse le tout dans la soupière.

Potage au ris de veau

Faites un roux blond en délayant cinq grammes de farine dans cinq grammes de beurre frais, ajoutez-y un oignon émincé, du persil haché fin, et 25 grammes de ris de veau débarrassé de ses fibres, versez du bouillon gras par dessus, et faites cuire la soupe environ une heure. On peut aussi y joindre un jaune d'œuf.

Potage à la crême

On coupe 20 grammes de pain au lait dans du bouillon gras très chaud ou dans de l'eau, on assaisonne le tout avec du persil, de l'oignon, du sel, du poivre et de la muscade. Quand la soupe a cuit pendant une demi-heure environ, on la passe à travers un tamis, et on la verse dans la soupière en y délayant un quart de litre de crême et un jaune d'œuf battus ensemble.

Potage au riz

Échaudez à plusieurs reprises 20 grammes de riz avec de l'eau bouillante, puis achevez de le cuire dans 5 grammes de beurre. On peut ajouter un jaune d'œuf, si l'on veut. On prépare de même le potage à la semoule.

Soupe au pain grillé

Mettez 10 grammes de pain grillé, après l'avoir pilé, dans du bouillon gras, faites recuire le tout et versez-le dans la soupière en y délayant un jaune d'œuf. On peut aussi ajouter 30 grammes d'extrait de viande, mais il faut que la soupe cuise pendant une demi-heure avec cet extrait.

Soupe à la farine d'avoine

Délayez bien 20 grammes de farine d'avoine dans du bouillon gras, assaisonnez-le et faites cuire

en même temps une petite carotte et un petit oignon. On peut servir la soupe ainsi; mais en y délayant un jaune d'œuf on lui donne meilleur goût. Dans le cas où l'on y ajoute de l'eau avec de l'extrait de viande, il faut que celui-ci cuise, dès le commencement, avec le reste, mais il faut peu saler cet extrait.

On prépare les soupes aux légumes secs de la même manière que la soupe à la farine d'avoine; la seule différence, c'est que l'on remplace la farine d'avoine par la farine de légumes secs. D'après cela nous aurons donc une soupe à la farine de lentilles et une soupe à la farine de haricots. On prépare de même la soupe à la farine d'orge.

Soupe à la Française

Faites fondre sur le feu 5 grammes de beurre, faites y revenir des oignons et faites un roux jaune clair avec 10 grammes de farine. Délayez le tout dans du bouillon gras ou avec de l'extrait de viande et de l'eau, puis ajoutez des plantes potagères coupées finement, (des haricots verts, des pommes de terre, des navets etc.). Après cela faites cuire la soupe sur un feu modéré et prenez garde que la farine ne s'attache. Avant de servir le potage, il faut le passer par un tamis. On peut aussi ajouter un jaune d'œuf. On prépare de même la soupe à l'orge et à l'épeautre vert.

Soupe aux pommes de terre

On cuit à point 100 grammes de pommes de terre fraîches et pelées, avec addition d'un peu de sel; on les

écrase en y ajoutant une petite quantité de farine et de beurre, ainsi qu'un peu de lait, et si la soupe n'est pas assez liquide, un peu de bouillon gras, on fait recuire la soupe, et on la tamise avant de servir.

Potage éthéré

Délayez bien 10 grammes de farine dans de l'eau, ajoutez un œuf, et versez dessus du bouillon gras en ébullition, en remuant continuellement. Puis replacez le potage sur le feu et faites-le cuire encore une fois.

Bouillon à la pâte coulante

Prenez deux cuillerées de farine, deux œufs, un peu de lait, de sel et de muscade, travaillez le tout pour en faire une pâte épaisse, mais coulante; versez-la à travers les gros trous d'une passoire dans du bouillon très chaud. La pâte est à point, quand elle remonte à la surface.

Bouillon au riz

On place le riz sur le feu dans l'eau froide; quand il a cuit une première fois, on le passe par un tamis, on lui fait subir un fort lavage dans de l'eau froide, puis on le replace sur le feu avec un peu de bouillon et on le fait cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre, tout en restant un peu granuleux.

Soupe au cresson de fontaine

Mettez sur le feu du beurre frais ou fondu, ajoutez-y un peu de farine, et faites-la roussir jusqu'à ce qu'elle ait pris une couleur brun clair; de cette façon vouz aurez un roux blond; allongez-le fortement, c'est-à-dire liez-le légèrement par l'addition de bouillon gras, puis faites cuire le tout pendant une heure sur un feu modéré; après cela, écumez le bouillon et tamisez-le. Épluchez, lavez et cuisez pendant quelques minutes dans de l'eau salée quatre ou cinq poignées de cresson de fontaine. Puis jetez l'eau, égouttez le cresson, passez-le à travers une passoire fine, mélangez-le avec trois ou quatre jaunes d'œuf, et un morceau de beurre, et délayez le tout dans la soupe. Servez-la avec des morceaux de petits pains coupés en dés et bien grillés dans le beurre.

Potage aux châtaignes

Avec un roux blanc et de la soupe grasse préparez un bouillon clair et faites-le cuire sur un feu modéré. Pendant ce temps, dépouillez une livre de châtaignes le leur dure enveloppe extérieure, échaudez-les dans de l'eau bouillante, et enlevez-en la deuxième peau. Puis mettez-les dans une casserole, versez du bouillon gras par dessus, ajoutez un morceau de beurre et achevez de les cuire à l'étouffée. Puis pressez-les à travers une passoire et mêlez cette purée avec le bouillon dégraissé; ajoutez un petit verre de madère et, après avoir goûté le potage, versez-le à travers un tamis fin dans une soupière.

Soupe au cerfeuil

Faites fondre un morceau de beurre, ajoutez quelques cuillerées de farine pour en faire un roux, additionnez autant de bouillon qu'il en faut pour la soupe, et laissez-la bouillir sur un feu modéré. Pendant ce temps, hachez très fin quelques poignées de cerfeuil frais, faites-le frire dans un peu de beurre et, après avoir bien écumé le bouillon, versez-le, à travers un fin tamis, sur le cerfeuil. Alors fouettez quatre à cinq jaunes d'œuf dans un quart de litre de crême, jusqu'à ce que le mélange soit bien clair, tamisez-le et liez-en le bouillon, ajoutez un bon morceau de beurre et versez la soupe sur des petits dés de pain blanc roussis dans le beurre.

Soupe aux lentilles

Épluchez bien un litre de lentilles, attendrissez-les lentement dans de l'eau salée dans laquelle vous aurez mis des oignons et des racines; puis versez-les sur une passoire, et quand elles sont bien égouttées, pressez-les au travers. Allongez la purée avec l'eau dans laquelle ont cuit les lentilles, et ajoutez autant de bouillon gras qu'il en faut pour la soupe; écumez-la bien, mettez-y un morceau de beurre, et servez-la avec des petits dés de pain blanc roussis dans le beurre.

Soupe aux nouilles

Avec deux œufs entiers, deux cuillerées de farine et un peu de sel, faites une pâte ferme,

amincessez-la au rouleau, autant que vous le pourrez; divisez-la en bandes larges de 4 cent. et coupez ces bandes en menus fils. Puis éparpillez-les sur une table, pour les faire sécher, et jetez-les dans du bouillon brûlant, pour les faire cuire pendant cinq minutes.

Soupe à la queue de bœuf

Coupez en morceaux deux queues de bœuf de grosseur moyenne, faites-les tremper dans de l'eau pendant deux heures, puis faites-les cuire légèrement dans de l'eau salée, refroidissez-les, et mettez-les dans une casserole foncée de racines et d'oignons émincés, de quelques grains de poivre, d'une feuille de laurier et d'un peu de thym. Laissez les queues de bœuf rôtir un peu, versez dessus un verre de madère et trois litres de bouillon, écumez bien la soupe et faites-la cuire doucement jusqu'à ce que la viande soit tendre. Puis passez la soupe à travers un tamis fin, dégraissez-la, ajoutez-y quelques cuillerées de gruau attendri par la cuisson, ainsi que des racines coupées en petits dés et cuites dans de l'eau salée, goûtez la soupe et servez la viande à part sur un petit plat.

Soupe à l'oseille

Épluchez un demi-litre de feuilles d'oseille, et hachez-les finement. Hachez de même une ou deux têtes de salade et une poignée de cerfeuil. Quand le tout est haché bien fin, mettez 60 grammes de beurre dans une casserole et faires-y frire

lentement l'oseille. Au bout de dix minutes, ajoutez la quantité de bouillon requise et laissez cuire la soupe doucement. Cassez 4 ou 5 jaunes d'œuf dans une écuelle, fouettez-les et délayez-les dans un quart de litre de crême et versez-les à travers un tamis fin dans une autre terrine ; alors ajoutez-y 60 grammes de beurre divisé en petits morceaux, et peu de temps avant de servir, versez la soupe lentement par-dessus. Mais à partir de ce moment il ne faut plus qu'elle recuise, il ne faut même pas qu'elle devienne très chaude, autrement les œufs se prendraient en grumeaux. On y ajoute des petits dés de pain blanc dorés dans le beurre.

Potage à la Windsor

Faites cuire du bouillon avec la moitié d'un poulet et une livre et demie de veau. Aussitôt que le poulet est tendre, retirez-le et découpez-en le blanc en petits filets longs de deux centimètres. Pilez très fin le reste de la viande, additionnez-la de quelques cuillerées de bouillon, ajoutez-y trois ou quatre jaunes d'œuf et un quart de litre de crême, et pressez la purée à travers un tamis fin. Pendant ce temps faites cuire avec le bouillon et 150 grammes d'eau et de beurre un mucilage blanc d'orge mondé, en prenant de l'orge déjà gonflée précédemment, et avant de servir, mélangez-le avec la purée de poulet et un petit verre de madère, et versez le dans la soupière en y ajoutant les blancs du poulet.

Soupe à la farine fortifiante

La farine fortifiante se cuit pendant un quart d'heure dans la soupe grasse bouillante, puis on sert.

Soupe à la cervelle

Prenez une cervelle de veau qui ait reposé dans l'eau, hachez-la en même temps qu'un oignon, faites-la frire dans le beurre, ajoutez un peu de farine, faites-la frire une seconde fois, délayez-la dans du bouillon gras, et quand le tout a bien recuit, versez-le dans une soupière garnie de rôties de pain et de jaunes d'œuf.

Soupe au foie

Même méthode que pour la soupe à la cervelle, avec la différence que la soupe au foie doit être tamisée.

Soupe à la rate

Après avoir raclé et nettoyé la rate de veau, on la hache fin, et on prépare la soupe comme la soupe à la cervelle.

Soupe au roux

Faites roussir dans un morceau de beurre ou de graisse de la farine et revenir les oignons

émincés, délayez le tout dans de l'eau, assaisonnez-le avec du sel et de la muscade et versez la soupe sur des rôties de pain et un œuf battu.

Soupe au pain bis et œuf

Prenez des tranches minces de pain de seigle, attendrissez-les en les cuisant sous couvercle dans du beurre brûlant, versez lentement de l'eau salée par-dessus, écrasez le pain en fins grumeaux, de façon à ce qu'avec l'eau il forme une bouillie légère. Alors versez le tout sur trois jaunes d'œuf délayés dans la crême et assaisonnés de muscade et de civette.

Soupe au fromage

Râpez 300 grammes de fromage de gruyère et mettez-le par couches dans la soupière, en même temps que des tranches de pain. Puis faites un roux brun, hachez fin des oignons et délayez le tout dans un litre ou un litre et demi d'eau; assaisonnez et faites recuire, et versez le bouillon dans la soupière pardessus le fromage. La soupe peut rester quelque temps sur le fourneau, pour se prendre un peu, puis on la sert.

Haricots verts

Épluchez les haricots, ou mieux, enlevez les fils des deux côtés. Puis découpez-les en tranches fines, et attendrissez-les en les cuisant dans de

l'eau fortement salée, pourqu'ils restent bien verts. Il n'est pas du tout nécessaire d'avoir pour cela un vase en cuivre; les haricots restent verts dans n'importe quelle autre marmite. L'essentiel est de prendre beaucoup d'eau et de cuire prestement. Quand les haricots sont tendres, mettez-les sur une passoire, et mouillez-les aussitôt avec de l'eau fraîche, jusqu'à ce qu'ils soient tout-à-fait froids. Lorsque les haricots sont bien égouttés, mettez-les dans une casserole plate, bien badigeonnée de beurre, saupoudrez-les d'un peu de poivre, chauffez-les en remuant doucement, ajoutez un peu de persil haché et servez.

Pommes de terre à la duchesse

Pelez un litre de pommes de terre farineuses, lavez-les et cuisez-les à point dans de l'eau salée. Puis égouttez-les bien, laissez-les encore fumer quelques instants à découvert sur le fourneau, et pressez-les à travers un tamis. Mettez cette purée dans une terrine, mélangez-la avec trois ou quatre jaunes d'œuf, 60 grammes de beurre, du poivre et de la muscade, et quand tout est bien mêlé, laissez les pommes de terre se refroidir. Puis sur une table saupoudrée de farine faites de toute cette masse un long rouleau, découpez-le en fragments longs d'un doigt, applatissez-les avec le plat d'une lame de couteau pour en faire des petits carrés allongés, d'environ un centimètre d'épaisseur. Puis chauffez un peu de beurre clarifié dans une poêle à omelettes, mettez-y les pommes de terre, faites-les frire des deux côtés, en leur donnant une belle couleur brun-clair.

Purée de pommes de terre

Pour ce plat, choisissez des pommes de terre très farineuses, parce que celles qui sont aqueuses deviennent dures et ne se laissent pas bien écraser. Pelez et lavez les pommes de terre, cuisez les à point dans de l'eau salée. Puis égouttez-les parfaitement, laissez-les encore fumer quelques minutes à découvert sur le feu, humectez-les de part en part d'un morceau de beurre, et pressez-les aussi rapidement que possible à travers un tamis en crin ou en fil de fer. Puis, les pommes de terre ainsi passées mettez-les dans une casserole, avec du lait brûlant ou de la crême et fouettez le tout en mousse. Pour terminer, ajoutez encore un morceau de beurre, travaillez bien la purée et servez.

Oseille

Épluchez quelques litres d'oseille, lavez-la à plusieurs reprises; et faites-la cuire à point dans de l'eau salée; quand elle est bien cuite et que l'eau en a été exprimée, pressez-la à travers un tamis et faites-la réduire dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'elle forme une épaisse purée. Puis ajoutez du sel, du poivre et un peu de sucre; et quelques instants avant de servir, un morceau de beurre frais. Dressez le légume sur un plat et, tout autour du plat, huit ou dix blancs d'œuf.

Pommes de terre frites

Après avoir cuit les pommes de terre, pelez et coupez-les en menus morceaux, faites-les frire dans du beurre avec addition d'oignons, de sel et de poivre, ainsi que d'un peu de cumin.

Pommes de terre écrasées et frites

Écrasez des pommes de terre cuites, mais froides, faites-les frire dans une poêle, avec accompagnement de graisse et d'oignons, jusqu'à ce qu'elles aient pris une couleur jaune, et renversez-les sur un plat.

Pommes de terre renversées

Pelez des pommes de terre crues, coupez-les en petits disques, mettez-les dans un moule badigeonné de beurre, pressez et salez-les, mettez un morceau de beurre par-dessus, faites-les cuire au four doux une heure durant, renversez et servez.

Raves blanches et pommes de terre

Pelez les raves blanches, coupez-les en tranches allongées, mettez-les dans de l'eau bouillante avec un peu de sel et cuisez-les jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Alors pelez des pommes de terre crues, coupez-les en disques et joignez-les aux raves; puis faites un roux blond avec de la farine et du beurre, et délayez-le dans l'eau où ont cuit les légumes, versez le tout sur les raves et les pommes de terre, et cuisez le légume jusqu'à ce qu'il soit tout-à-fait tendre.

Carottes

Raclez, lavez et coupez les carottes, cuisez-les, sous couvercle, dans la graisse et saupoudrez-les

de farine; puis versez du bouillon et de l'eau par-dessus, ajoutez un morceau de sucre et un peu de sel et faites-les cuire à l'étouffée jusqu'à ce qu'elles soient parfaitement tendres.

La dent de lion en légume

Lavez les feuilles, débarassez-les de leurs pointes dures, cuisez-les pendant une heure dans de l'eau bouillante, puis égouttez-les et hachez-les fin. Ensuite mettez un morceau de beurre avec un peu de sel dans une casserole. Cuisez le hachis pendant quelques instants, saupoudrez-le de farine, mouillez-le d'un peu d'eau et faites cuire encore un quart d'heure.

Carottes et pommes de terre

Mettez les carottes dans de l'eau bouillante légèrement salée; après qu'elles ont cuit pendant un certain temps, ajoutez-y des tranches de pommes de terre crues coupées en long. Cuisez le tout jusqu'à ce que le légume soit bien tendre, puis délayez une cuillerée de farine dans de l'eau ou du bouillon gras, mélangez bien le tout et servez-le assaisonné d'oignons frits d'une belle couleur jaune.

Raves à la Bavaroise

On pèle les raves bavaroises; les plus grandes sont coupées en deux, les petites restent entières,

on les lave et on les met avec accompagnement de sucre et de beurre ou de graisse dans une casserole, on les arrose souvent avec de l'eau ou du bouillon gras, on les cuit à l'étouffée jusqu'à ce qu'elles soient très tendres, on les saupoudre de farine, on les assaisonne, on les remue en tout sens avant de servir.

Salsifis d'Espagne

Après qu'ils ont été bien nottoyés dans l'eau, on les cuit dans de l'eau salée mélangée avec du lait et du jus de citron, on les égoutte, on les saupoudre de pain pilé et on les arrose de beurre fondu.

Chou frisé

Épluchez le chou, et cuisez-le dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'il soit tendre, secouez-le dans une passoire, et exprimez-en l'eau avec soin, puis rafraîchissez-le avec de l'eau froide, mettez-le dans un roux blond, cuisez-le à l'étouffée, mouillez-le de bouillon gras et salez-le.

Chou frisé, farci et cuit au four

Quand les têtes de chou sont épluchées, cuisez-les à point dans de l'eau salée, détachez délicatement les feuilles, puis faites un fin hachis d'une demi-livre de veau crû et de viande de porc, délayez la viande dans un peu de lait, pressez vigoureusement deux petits pains imbibés de lait, pour les

faire dégorger, ajoutez quatre œufs ainsi que du sel et du poivre, et mêlez bien le tout. Puis graissez de beurre un moule à soufflés, étendez sur le fond du moule des feuilles repliées de chou frisé, mettez de la farce par-dessus, puis alternativement des feuilles de chou et de la farce, en dernier lieu, des feuilles de chou et des petits morceaux de beurre. Faites cuire le tout dans un four doux pendant une heure environ.

Choucroute

On la cuit dans l'eau jusqu'à ce qu'elle soit tendre, puis on fait un demi-roux dans lequel il y a des oignons, on le mêle à la choucroute, on fait recuire le tout et on sert.

Plantain et Orties comme légumes

Lavez-les bien, attendrissez-les en les cuisant dans l'eau et faites un fin hachis additionné d'oignons. Cuisez le hachis à l'étouffée dans un roux clair, délayez-le dans du bouillon, salez, épicez, puis faites bien recuire le tout.

Omelette aux épinards

Faites des omelettes, prenez des épinards hachés, mêlez-y quelques cuillerées de beurre fondu, plus deux œufs, de la chapelure et du sel; étendez le tout sur les omelettes que vous enroulez et

mettez dans une casserole badigeonnée de beurre; arrosez-les de bouillon gras, et faites-les cuire dans le four doux environ une demi-heure.

Asperges

On racle les asperges, on en enlève les parties ligneuses, on les cuit dans de l'eau salée et on les dresse sur un plat. On peut à volonté servir en même temps une sauce au beurre.

Pois verts aux carottes

On les amollit en les étouffant dans le beurre, on les saupoudre de farine, on les mouille de bouillon gras, on mélange bien les deux légumes, on les sale avant de les servir.

Petits pois (pois gourmands)

On débarrasse les cosses de leurs fils, on les lave bien, on les fait cuire à l'étouffée dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres, on les saupoudre de farine et on y ajoute du bouillon gras.

Ragoût végétal

Faites cuire suffisamment des haricots blancs, des pois verts, des pommes de terre coupées en dés, des racines, des raves rouges, chaque légume

à part. Puis égouttez-les tous, à l'exception des raves rouges. Ensuite délayez de la farine dans de la crême aigre, versez-y l'eau des raves rouges, et faites réduire le mélange en purée; ensuite ajoutez à cette purée les haricots blancs, les pois verts etc. mêlez bien le tout, et laissez refroidir. On peut aussi ajouter un peu de jus de citron.

Bouillie de lait et de semoule

Répandez 100 grammes de semoule et un peu de sucre dans un litre de lait bouillant, et faites réduire ce mélange en bouillie, en le remuant de temps en temps, et en le faisant cuire au moins une heure.

Bouillie de lait et de farine

Avec 100 grammes de farine et de l'eau formez une bouillie épaisse et répandez cette bouillie dans 500 grammes de lait bouillant et sucré, puis achevez de faire cuire le tout.

On prépare de même la boullie de farine de riz.

Bouillie de lait et de riz

Échaudez plusieurs fois 100 grammes de riz, en versant de l'eau bouillante par-dessus, puis mettez le riz avec un peu de sucre, dans un litre de lait, laissez-le se gonfler et achever de cuire, sous couvercle, lentement et en s'épaississant. On peut ajouter du sucre et de la cannelle.

Purée de légumes

(Purée de farine de haricots, de lentilles, de pois.)

Faites bouillir un demi-litre de bouillon gras, et faites-y couler une de ces farines; quand il se sera formé une purée, ajoutez un peu de beurre et faites cuire le tout environ un quart d'heure.

Purée de pommes de terre

Pelez 150 grammes de pommes de terre, faites-les cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres; écrasez-les fin en ajoutant 10 grammes de beurre, et faites-les recuire dans 50 grammes de lait. Avant de servir, vous pourrez passer la purée à travers un tamis.

Œufs à la coque

Placez l'œuf dans de l'eau bouillante, et faites-le cuire de deux à quatre minutes.

Omelette allemande aux œufs

Délayez peu à peu 350 grammes de farine dans 5 œufs et un demi-litre de lait, jusqu'à ce que vous ayez une pâte liquide que vous assaisonnez de sel. Alors versez-en dans du beurre brûlant; faites des pfannkouchs (omelette à l'allemande, en forme de crêpes): et coupez-les dans la poêle en petits morceaux que vous ferez frire encore un peu.

Omelette

Prenez trois œufs, 20 grammes de farine, un peu de lait et de sel, formez-en une pâte et faites-la frire des deux côtés. Pendant l'opération, mettez sur la casserole un couvercle qui ferme bien, et servez ainsi.

Bœuf cuit (Bouilli)

Si vous voulez avoir une bonne soupe grasse, mettez la viande sur le feu dans de l'eau froide, ajoutez-y des racines et du sel, et cuisez-la jusqu'à ce qu'elle soit tendre.

Mais si vous voulez servir la viande comme bouilli de bœuf, mettez-la dans de l'eau bouillante, parcequ' ainsi elle reste plus succulente. Dans ce cas il faut éloigner la viande du feu pendant quelque temps, et quand elle n'a plus qu'une température modérée, la replacer sur le feu pour achever de la cuire.

Bœuf à la crême aigre

Prenez un morceau du gîte à la noix, lavez, battez, assaisonnez-le, laissez-le reposer, puis mettez-le sur le feu, dans un demi-litre d'eau et un demi-litre de vin; avec des oignons, des racines, des clous de girofle, des écorces de citron, et une feuille de laurier, fermez bien le couvercle, et faites cuire à l'étouffée pendant deux ou trois heures. Puis faites un roux brun, délayez-le dans de l'eau froide, allongez-le encore avec le

bouillon dans lequel la viande a cuit, faites réduire et épaissir la sauce, ajoutez-y un huitième de litre de crême aigre, faites-la cuire encore dix minutes, tamisez-la ensuite par-dessus la viande et servez.

Filet

Après avoir enlevé les fibres du filet, lavez-le, salez-le et assaisonnez-le; puis mettez-le, avec du lard, un peu d'eau, des carottes, et des oignons, dans une petite poêle à frire que vous placerez dans le four à rôtir, et rôtissez-le en l'arrosant souvent, jusqu'à ce qu'il soit bien tendre et ait pris une belle couleur jaune. Dressez le rôti sur le plat, et servez la sauce à part.

Collache

Débarrassez un morceau de filet de ses fibres, lavez, battez-le, coupez-le en dés, assaisonnez-le de sel et d'un peu de poivre. Puis chauffez du beurre ou de la graisse dans une poêle, ajoutez-y un oignon émincé, mettez-y les dés de la viande, et faites-les rôtir rapidement, pour qu'ils ne deviennent pas durs. On peut préparer de la collache avec du bœuf ou du veau.

Pigeons rôtis

On les apprête comme les poulets. On coupe la tête et on détache délicatement la peau de la chaïr; puis on farcit les pigeons et on les rôtit de façon à leur donner une belle couleur brune.

Rôti de lièvre

Après avoir dépouillé, vidé et lavé un lièvre, et l'avoir piqué de lardons, assaisonnez-le avec du sel, du poivre, des clous de girofle, de la cannelle, des carottes et une feuille de laurier. Puis versez du vinagre et du vin par-dessus, et laissez le lièvre reposer dans la poêle à frire, la nuit durant. Ladessus, placez-le, sous couvercle, dans le four doux où il est d'abord cuit, puis rôti. Si le lièvre est déja vieux, on le laisse plus longtemps dans la saumure.

Rôti à l'anglaise ou hachis rôti

Hachez fin une demi-livre de bœuf ou de veau et une livre et demie de porc, en y joignant de l'oignon et de l'écorce de citron; salez et épicez le hachis, ajoutez quatre œufs et quelques cuillerées de chapelure, donnez à cette masse la forme d'un pain allongé et mettez-le avec un morceau de beurre dans la poêle à frire, rôtissez-le dans le four à rôtir du poêle, jusqu'à ce qu'il prenne une belle couleur dorée, et versez de temps en temps du bouillon gras par-dessus.

Veau rôti

Lavez un morceau de veau, frottez-le de sel et de poivre, mettez-le dans une poêle, avec du beurre ou de la graisse et faites-le rôtir, avec addition d'oignons et de carottes. Vous pouvez aussi verser

du lait doux par-dessus, jusqu'à ce que la viande soit tendre, et qu'on ait obtenu une belle sauce pour le rôti.

Poitrine de veau farcie

Débarrassez la poitrine, salez et épicez-la et emplissez-la de la farce suivante: Vous trempez quatre petits pains blancs dans de l'eau, vous en exprimez soigneusement l'humidité, et vous les cuisez à l'étouffée dans le beurre, avec accompagnement d'oignons et de persil; puis vous ajouterez cinq œufs, vous mélangerez bien le tout et remplirez la poitrine que vous ferez rôtir dans le beurre.

Rôti d'agneau ou de chevreau

Coupez la viande en quartiers, frottez-la de sel et de poivre et faites-la rôtir dans le beurre; pendant l'opération, mouillez-la viande d'un peu d'eau et arrosez-la avec de la sauce. Au bout d'un quart d'heure, le rôti sera à point.

Troisième Partie

Exercices de Gymnastique

(Gymnastique en Chambre)

Généralités

Tout le monde connaît le proverbe: «Dans un corps sain habite une âme saine!» Si cela est vrai, et je n'en doute nullement, nous avons, en tenant compte de cette vérité, une double obligation de conserver notre corps dans un état de force et de santé. Il est incontestable que si notre corps est malade et souffrant, notre esprit en subit le contre-coup, et que le moral est atteint. La maladie n'a pas besoin d'être bien grave pour provoquer un malaise dans notre âme. On dit alors qu'on n'est pas bien disposé et l'on croit que c'est tout. Mais il y a au fond de cela une maladie qui nous oppresse. Nous connaissons maintenant les méthodes curatives les plus variées, ainsi que la manière de les appliquer, et les conseils que j'ai donnés peuvent suffire, ce me semble. Je voudrais néanmoins toucher encore un point dont il est souvent question de nos jours, c'est la gymnastique.

Nos ancêtres les plus reculés se livraient déjà à ces sortes d'exercices, et les livres nous apprennent que les Germains et les Romains de l'antiquité avaient recours à la gymnastique pour fortifier leurs muscles. Les enfants eux-mêmes étaient soumis à ces exercices, et atteignaient une certaine

habileté et une suffisante adresse. Il est incontestable que le travail fortifie les muscles, et nous pouvons journellement constater par l'expérience que les personnes qui ne se livrent jamais à des travaux pénibles ne possèdent aucune force musculaire. Je considère la gymnastique de chambre comme un exercice très utile pour les hommes en fonction, pour les ouvriers, les employés de bureau, les rentiers; et les gens qui n'ont jamais l'occasion de fortifier leurs muscles, de maintenir les articulations dans un état de souplesse. Je n'approuve pas les exercices trop pénibles, et je les déconseille tout spécialement à ceux qui sont atteints d'une maladie du cœur.

Toute médaille a son revers: il en est ainsi de la gymnastique. Il y a partout des gens qui exagèrent toutes choses; quoi qu'ils fassent, ils dépassent la mesure. J'ai eu plus d'une occassion de m'en convaincre. Ces personnes s'imaginent que plus on fait, mieux cela vaut. Mais c'est une erreur. Il faut, au contraire, que tout se fasse avec modération et systématiquement, si nous voulons que notre organisme s'en trouve bien. On n'obtient d'heureux résultats qu'à la condition de ne pas vouloir atteindre d'un seul coup un succès que le temps et la patience seront seuls en état de nous assurer.

Si la gymnastique est utile aux gens bien portants, elle présente aussi des avantages pour les malades, sous la forme appropriée a leurs besoins, de gymnastique hygiénique. La charpente osseuse est la partie solide du corps humain: elle sert de point d'appui aux parties molles de l'organisme et protège les organes intérieurs, comme le font par ex. le thorax et le crâne.

Aux os sont attachés les muscles; ceux-ci remplissent la fonction qui leur est assignée, en excerçant une impulsion sur les os, que l'on peut considérer comme des leviers, et en produisant ainsi les mouvements du corps. Plus les muscles sont vigoureux, plus les articulations ont de souplesse, plus aussi les mouvements se font facilement. Il n'arrive que trop souvent que l'on ne peut se servir de tels membres, parce qu'ils sont ou bien ankylosés ou que les articulations sont en mauvais état. Pour ces cas, la gymnastique est une chose excellente, à moins que l'articulation ne soit immobilisée par l'adhérence des cartilages.

Mais il faut aussi que les muscles reçoivent leur nourriture; c'est l'office du sang de la leur fournir ainsi qu'à toutes les autres parties du corps. Les éléments nutritifs du sang, l'albumine, la fibrine, les sels, les corps gras et l'eau sont les matériaux dont sont formés les tissus du corps. Mais pour que ces matériaux ne viennent pas à manquer, il faut qu'ils soient renouvelés par les aliments que nous prenons. Les aliments sont les matières premières, qui, par toutes sortes de transformations, servent à la structure du corps, et je répète ici, en accentuant mes paroles, ce que j'ai dit déjà: plus la nourriture est fortifiante, plus seront parfaits les matériaux destinés à la structure de tout l'organisme.

Tous les êtres vivants sont dans un mouvement continu d'assimilation et de désassimilation; les matières qui ne peuvent plus servir sont éliminées, les substances utiles au contraire, sont assimilées. Cela se fait tous les jours. Voilà pourquoi nous sommes obligés tous les jours de manger et de boire, pour fournir de nouveaux matériaux

au corps. Mais si l'on ne fait aucun mouvement, pourra-t-on fortifier les muscles? Certes non. Tout le monde sait par expérience qu'après les mouvements énergiques, le cœur bat plus fort et plus vite, que le pouls est accéléré, que la chaleur interne augmente, et qu'à la suite de cela survient un appétit vif et salutaire. C'est que l'exercice a augmenté l'échange vital et que les matériaux présents dans l'organisme ont été utilisés plus rapidement. Voilà pourquoi les personnes astreintes à des travaux pénibles ont un appétit plus robuste que celles dont les occupations exigent peu d'efforts. Dans le premier cas les muscles subissent une excitation plus énergique et il se produit une substitution plus rapide entre les divers éléments de l'organisme, et par suite, un appétit plus intense. La bonne alimentation de tout l'organisme exerce de même une influence bienfaisante sur le système nerveux, qui forme une partie de l'ensemble. Si le système nerveux est soumis à un travail normal et peut régulièrement se refaire par une bonne nourriture, les exercices corporels de chaque jour auront l'heureux résultat de produire un sommeil calme, sain et réparateur, conséquence de l'harmonie qui régnera entre toutes les parties de l'organisme.

Il en est de l'homme comme d'une horloge: il faut que tous les rouages s'engrènent, et quand la plus petite pièce ne fonctionne pas bien, toute la machine s'arrête. Il n'y a pas une créature ici-bas qui soit sortie de la main de Dieu avec une structure plus ingénieuse que l'homme. Toute la conformation de l'homme présente une harmonie admirable, et le force pour ainsi dire à célébrer les louanges de son Créateur. Tout en lui a une signification, un but précis et calculé. Une seule

partie du corps est-elle arrêtée dans sa pleine activité? le plus souvent l'homme entier en souffre. Malheureusement, c'est l'homme lui-même qui est souvent la cause des troubles de l'organisme; aussi, est-il forcé de subir les conséquences de ses propres fautes. Il ne faut donc pas attendre que l'on soit malade pour faire quelque chose en faveur du corps; mais dans l'état de santé il faut déja en prendre soin, en suivant un régime régulier, en se donnant du mouvement et en se livrant aux exercices corporels. Le nourrisson lui-même soupire déjà après les mouvements, dont le besoin semble inné en lui. Il se donne lui-même de l'exercice, il trépigne et gigotte de toutes ses forces; c'est sa manière de se donner du mouvement. L'enfant n'a pas seulement besoin d'une grande propreté, il faut aussi faire en sorte que tout couché qu'il est, il puisse librement remuer le corps, il ne faut pas qu'il soit emprisonné dans ses langes. L'enfant ne veut pas être à l'étroit, il sent le besoin d'éloigner de lui tout ce qui peut s'enlever, et s'il lui est impossible d'éloigner tout ce qui le gêne, il exprime son mécontentement par ses cris. C'est une faute de forcer l'enfant à s'asseoir, à se tenir debout ou à marcher, avant qu'il ne soit assez fort pour cela. Il faut attendre qu'il se sente lui-même capable de faire ces tentatives. Il commence alors de lui-même à essayer de s'asseoir; de lui-même il cherche à se tenir debout. A ce moment on peut lui venir en aide pour lui faciliter ces exercices. Quand les enfants s'assoient trop tôt, il en résulte une déviation de l'épine dorsale. Il est même nuisible de porter les enfants toujours assis sur le même bras.

A peine l'enfant a-t-il appris à marcher, qu'il sent le besoin instinctif de jouer et de prendre ses

ébats; il étend ses mains vers tous les objets, pour trouver de quoi s'amuser; il veut travailler sans savoir pourquoi. C'est tout simplement qu'il est poussé à tout cela, afin que son petit corps ait l'occasion de se fortifier, de s'endurcir et de réparer ses pertes. Le proverbe dit: Il faut laisser les enfants se démener. Je le prends en bonne part et j'entends par là que l'on doit leur donner l'occasion de se fatiguer par le mouvement, par des jeux et des exercices en rapport avec leur âge, pour faciliter l'assimilation de la nourriture; mais ces jeux ne doivent pas dégénérer en funeste indiscipline, ni donner l'éveil aux passions; car celles-ci doivent être étouffées dès l'enfance pour ne pas grandir et s'enflammer plus tard. Il est encore un point sur lequel j'insiste. Il ne faut jamais donner aux enfants des vêtements trop étroits, qu'il s'agisse de souliers, de pantalons ou du reste. L'exhalaison du corps ne doit jamais être gênée; ce n'est que dans des vêtements souples que les enfants peuvent se développer. Il faut éviter de serrer n'importe quelle partie du corps, que ce soit par des ceintures autour du pantalon, ou par des jarretières aux bas. Les souliers doivent être larges et de forme simple; il ne faut pas qu'ils soient trop exactement adaptés à la mesure du pied, pour n'en pas gêner le développement. Les talons des souliers ne seront pas hauts, mais bas et larges, et les doigts des pieds ne devront pas être serrés. Les règles que je viens de formuler favoriseront sensiblement le développement des enfants, et supprimeront tous les obstacles qui pourraient empêcher leurs libres mouvements.

Il est superflu de conseiller aux enfants de la campagne des vêtements amples et larges, car au

village on les laisse le plus souvent courir dans un accoutrement qui laisse entrer l'air de tous côtés. Mais en ville c'est de bon genre que les enfants se promènent gravement, comme des petits messieurs, et leurs mamans ont grand soin qu'ils aient des vêtements ajustés minutieusement à leur taille, et dans lesquels ils sont serrés et emprisonnés comme des poupées. Il en est de même des exercices du corps. A la campagne, les enfants sont de bonne heure, parfois même trop tôt, astreints au travail, c'est-à-dire ils sont obligés d'apprendre à travailler; ils ont ainsi, tout jeunes l'occasion de se fortifier et d'assouplir leur corps. C'est là, je crois, la meilleure gymnastique; et si l'on y joint une nourriture saine, et suffisante, l'organisme se développera dans les meilleures conditions. En ville c'est tout autre chose. Les enfants se donnent moins de mouvement en toute liberté; le plus souvent ils ne font aucun travail manuel; ajoutez à cela qu'ils ont trop peu d'air pur et très-souvent une nourriture insuffisante. Dans les grandes villes les enfants ne se donnent souvent d'autre mouvement que d'aller à l'école et d'en revenir, si la gymnastique n'est pas là pour leur procurer d'autres exercices appropriés à leurs besoins. Et puis, dans les grandes villes, l'air n'a rien de bien engageant, et la fumée qui sort des hautes cheminées de fabriques contribue beaucoup à gâter les poumons. Dans ce cas la gymnastique ordinaire est excellente, et on peut de même recommander la gymnastique de chambre.

Les jeunes filles aussi doivent se fortifier par des exercices à leur portée, et cela d'autant plus, que leur vie se passera plus tard, la plupart du temps, à être assises dans leur chambre, et que chez elles une insuffisante activité des muscles a

pour conséquence fréquente d'avoir le haut du tronc mal développé et le sang pauvre (chlorose). Il est très important que le thorax (la partie osseuse qui entoure les poumons) se développe bien; il faut que les poumons puissent s'étendre, et l'air pénétrer dans les plus petites vésicules pulmonaires. Donc pas de corset!

Dans la période de l'âge mûr, certains exercices sont à mon avis à leur place. Les sujets qui sont prédisposés à l'obésité ou dont les muscles ont acquis toute leur élasticité feront bien de faire des exercices violents. Les vieillards conserveront leurs forces en se donnant régulièrement du mouvement et en faisant des exercices en rapport avec leur âge. Ceux d'entre eux qui se sont exercés dès leur jeunesse se tireront plus facilement d'affaire que les sujets qu'une précoce indolence a énervés et debilités.

Description de chaque exercice en particulier

Mouvements de la tête

Tourner la tête

En conservant une attitude droite, et sans mouvoir en même temps l'épaule, on tourne alternativement la tête aussi loin que possible, à droite et à gauche, jusqu'à ce que l'on puisse regarder par-dessus l'épaule. Cet exercice se recommande quand la nuque est raide, pour arriver peu à peu à la rendre plus mobile.

Comment il faut tourner la tête

Inclinaison latérale de la tête

Inclinaison de la tête

L'inclinaison se fait en avant et en arrière et de côté, à gauche et à droite. Pour l'inclinaison en avant, la tête doit être inclinée assez profondément

pour que le menton puisse facilement toucher la poitrine; l'inclinaison en arrière doit aller aussi loin que possible. Il n'est pas besoin d'user de violence, il faut que les épaules restent complètement immobiles. Pour l'inclinaison de côté, l'attitude du corps est droite, dans cette attitude on incline la tête à droite et à gauche, sans la tourner, ou sans lever les épaules.

Exercices du tronc

Dans les cas de paralysie où l'activité des muscles est anéantie, la gymnastique est impuissante. Si la paralysie n'est que partielle, les exercices peuvent pourtant amener de bons résultats; pour les malades je ne conseille l'usage de la gymnastique que sur l'avis d'un médecin ou d'un juge compétent.

Tourner le tronc

Comment on tourne le tronc

Inclinaison du tronc en avant et en arrière

Les pieds restent joints, la plante toute entière appuyée sur le sol, le corps est droit. Les mains étendues horizontalement et jointes comme pour la prière, on tourne le haut du corps à droite et à gauche, sans mouvoir les jambes en même temps. La tête suit le mouvement de la partie supérieure du corps.

Inclinaison du tronc en avant et en arrière et de côté, à droite et à gauche

De même que la tête peut être tournée dans diverses directions, le tronc le peut aussi. On appuie les mains sur les hanches, les jambes restent immobiles, on rapproche les talons l'un tout près de l'autre, pendant que les extrémités des

Inclinaison latérale du tronc

Inclinaison du tronc pendant que l'on le tourne

pieds s'écartent des talons. Les épaules doivent rester immobiles, aussi bien pour l'inclinaison en avant et en arrière que pour les inclinaisons de

côté. Les exercices devront être exécutés dans un mouvement calme, et toute précipitation est à éviter. Pendant l'inclinaison en arrière, on aspire l'air profondément; en reprenant l'attitude droite, on l'expire de nouveau. Pendant que l'on s'incline en avant, on expire l'air, et en se redressant on fait de nouveau une aspiration. Ces sortes d'exercices ont un excellent résultat dans les cas d'hémorroïdes, de constipation, d'atonie du bas-ventre et de paralysie des muscles du dos. De même pour les déviations latérales de l'épine dorsale, on obtient des résultats qui amènent la guérison; mais alors l'inclinaison latérale ne doit se faire que d'un côté, du côté de la courbe extérieure de la déviation.

Exercices du bras et de la main

Si les articulations d'une des mains sont rigides, ou ne sont plus très souples, et s'il n'existe pas depuis des années une complète rigidité des articulations, on essaiera, à l'aide de la main restée libre de ses mouvements, de fléchir l'articulation rigide en avant et en arrière. On tâchera aussi de lui imprimer des mouvements à droite et à gauche. Pour faciliter l'opération, on aura d'abord recours à un bain chaud de la main ou du bras suivi d'une affusion froide, et après avoir essuyé le bras, on reprend l'excercice. Naturellement il faut fléchir l'articulation de la main tous les jours un peu plus; car c'est à la longue seulement que l'on vient à bout d'une pareille rigidité. Il arrive souvent que les articulations se raidissent aux bras ou aux jambes à la suite de bandages plâtrés ou autres semblables, par lesquels les articulations ont dû

forcément conserver, pendant des mois, une seule et même position. C'est par les exercices sus-dits qu'il faudra faire disparaître cette triste infirmité.

Dans les cas de paralysie, les exercices des bras et des jambes présentent de grands avantages.

Lever les épaules

Dans le cas de faiblesse musculaire des épaules, cet exercice a de bons effets. Il ne présente aucune difficulté et favorise grandement le jeu des poumons. Je recommande en général à tous les malades qui souffrent du poumon d'aspirer l'air très profondément, pour qu'il pénètre jusque dans les particules les plus reculées, et que les côtes soient forcées de s'élargir. On lève les épaules après qu'on a laissé tomber les bras. On lève lentement les épaules aussi haut que possible, et on les abaisse lentement. On fait cet exercice ou bien avec les deux épaules en même temps, ou d'abord avec une, puis avec l'autre.

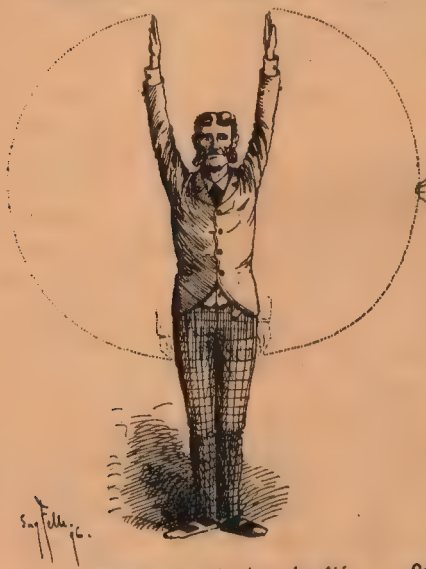
On aspire l'air en levant les épaules, on l'expire en les abaissant. Si une épaule est plus haute que l'autre, on ne lève que la plus basse.

Pour le mouvement des épaules en avant ou en arrière, on appuie les mains sur les hanches, et on imprime au coude un mouvement en avant et en arrière, par là les épaules sont entraînées dans le mouvement en avant et en arrière. Il faut que l'attitude de la partie supérieure du corps et de la tête soit et reste droite.

Lever les bras en avant et de côté

Ici je fais remarquer, dès le début, qu'il faut aspirer l'air en levant les bras et l'expirer quand on les laisse retomber.

Pour lever les bras de côté, on les étend lentement à droite et à gauche, d'abord jusqu'à la position horizontale, ensuite jusqu'à la position verticale. Pour lever les bras en avant, on les étend lentement en avant jusqu'à la position horizontale, puis jusqu'à la position verticale, dans laquelle les deux bras restent séparés de la largeur du corps. Les paumes des mains sont tournées l'une vers l'autre. Ces exercices ont pour but d'élargir le thorax et d'améliorer la respiration.



Comment on lève les bras de côté

Comment on balance les bras en avant et en arrière

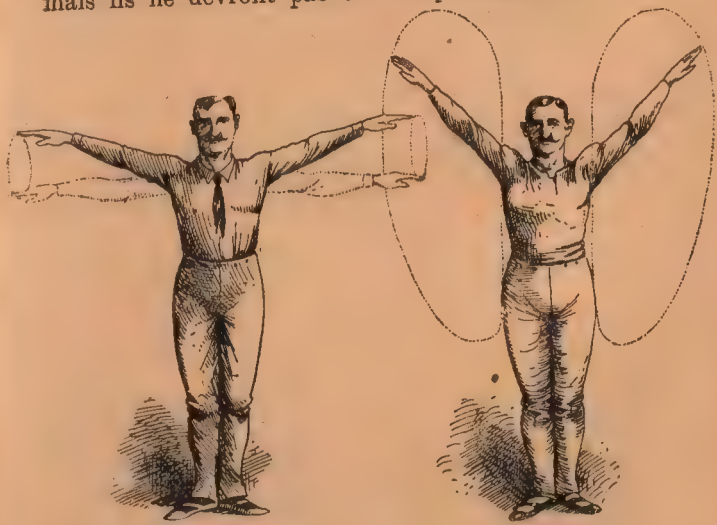
Balancement des bras

Une autre espèce d'exercices pour les bras consiste dans les balancements de côté, en

avant et en arrière. La deuxième figure ci-contre indique comment on s'y prend.

L'exécution n'est pas difficile. Après avoir fermé les poings, on lève les mains jusqu'à la position horizontale, et pour le balancement de côté, jusqu'à la position verticale, puis on les laisse retomber rapidement sur les jambes.

On aspire l'air au moment de lever les bras; l'expiration a lieu quand les bras retombent; on procède de la même manière pour le balancement des bras en avant et en arrière, avec cette différence qu'on ne les élève que jusqu'à la position horizontale et qu'on les lance en arrière aussi loin que possible. (Voyez la figure). On peut aussi se servir de haltères pour les balancements des bras, mais ils ne devront pas être trop lourds.



Cercles en forme d'entonnoir — Moulinet

La figure d'autre part nous montre comment les bras décrivent des cercles en forme d'entonnoir. Pour cela on décrit un mouvement circulaire avec les bras levés et étendus dans une position horizontale, sans les laisser retomber; les cercles se décrivent d'arrière en avant. A cet exercice s'en associe un autre qui consiste à décrire avec les bras de grands cercles (le moulinet) en commençant le mouvement par devant ou par derrière. La figure indique le commencement et la fin de l'exercice.

Moulinet avec haltères

L'aspiration et l'expiration de l'air se fait comme plus haut. Ces exercices ont de bons effets dans les cas de conformation défectueuse du thorax, de dos voûté, ou de déviation de l'épine dorsale.

Courber et étendre la main; décrire des cercles avec la main

Ces exercices ainsi que celui qui consiste à courber et étendre les doigts sont recommandés pour les crampes d'écrivain, les spasmes du genre de ceux de la danse de St.-Guy, une trop grande fatigue des mains et la raideur des articulations. L'exécution en est très facile. On peut aussi se servir dehaltères pour courber et étendre les mains en bas, en haut, et de côté. Avec les bras étendus

et les poings fermés, le mouvement de la main se fait vers le haut, puis le poing reprend sa position du début. On courbe la main de côté, en commençant par étendre la main et en la courbant ensuite du côté du pouce ou du côté du petit doigt. Courber les doigts n'est autre chose que fermer le poing, puis l'ouvrir.

Courber et étendre la main

(avec ou sans haltères)

De même que les mains, les bras aussi peuvent être fléchis et étendus. Le corps reste dans une attitude perpendiculaire, comme dans les exercices précédents. On ploie les bras de façon à ce que les extrémités des doigts touchent les épaules par devant. Dans cette position on étend les bras en avant, en arrière, de côté, en haut, en bas, comme le montre la première figure de la page suivante. On peut

Courber et étendre les bras

aussi n'étendre qu'un bras, que ce soit le bras droit ou le bras gauche. Les bras peuvent encore être allongés derrière le dos de haut en bas, de la manière suivante où il faut se rappeler que l'expiration de l'air doit coïncider avec le moment où l'on allonge les bras, et qu'il faut aspirer l'air au moment où on les fléchit. On joint les mains sur le dos (A) puis on étend lentement et fortement les

(A) Allonger les bras derrière le dos de haut en bas (B)

bras de haut en bas, et on imprime aux épaules un mouvement en arrière et de haut en bas. (B)

Tous ces exercices ont un excellent effet dans les cas d'attitude flasque, de dos rond, d'asthme et de respiration difficile.

Pousser les bras devant soi

Un exercice semblable à celui de la flexion et de l'allongement des bras est celui qui consiste à

Les bras poussés de haut en bas

Poussée alternative des bras

pousser les bras devant soi et à imprimer un mouvement de va et vient à l'avant-bras. Pour pousser le bras on serre les poings, et on étend les mains par un coup vigoureux en ligne droite en avant, de côté, en montant, en descendant. Comme pour l'exercice où l'on étend les bras, on peut aussi dans celui de la poussée des bras, l'exécuter avec le bras droit ou le bras gauche.

Battement de l'avant-bras avec le dos de la main tourné en haut

Le fouettement de l'avant-bras se fait de deux façons, avec le dos de la main en haut, ou avec la paume en haut et le dos en bas. Pendant le mouvement latéral des bras, on fait une profonde aspiration; et pendant les mouvements en avant, on expire de l'air.

Dans l'exercice du battement de l'avant-bras, on étend les bras dans une position horizontale; les avant-bras sont repliés en dedans, de façon à ce que les extrémités des doigts se touchent devant la poitrine; ensuite on étend les avant-bras par un mouvement lent, mais toujours dans une position horizontale. Quand le dos de la main est tourné en bas, on étend le bras comme l'indique la figure; cependant on fléchit l'avant-bras en

Battement de l'avant-bras avec le dos de la main tourné en bas

dedans, de façon à ce que les extrémités des doigts touchent l'épaule. Le haut des bras garde une position horizontale, pendant que l'on ploie

Battement alternatif de l'avant-bras

avant-bras. On peut le ployer par un mouvement brusque ou par un mouvement lent. L'effet de ces exercices est le même que ceux qui ont déjà été indiqués.

Exercices des pieds et des jambes

De même que nous pouvons lever les bras, nous pouvons aussi lever les jambes; il n'y a pas de différence entre les deux exercices.

Lever la jambe

On lève la jambe de côté, en avant et en arrière, puis encore obliquement en avant et obliquement en arrière. On tient les mains appuyées sur

les hanches, puis on lève la jambe droite ou la jambe gauche lentement, de côté, en avant ou en arrière, d'après la direction indiquée. Le haut du corps reste immobile; aussi on ne doit lever la jambe qu'autant que cela permet au haut du corps de garder uue position perpendiculaire. La jambe sur laquelle on se tient ne doit pas être fléchie; la pointe du pied est dirigée un peu en dehors, pour rendre l'assiette plus solide. La jambe levée reste pendant quelques instants dans cette position, puis on la retire lentement.

Comment on lève la jambe de côté

Balancement de la jambe en avant et en arrière

Balancement des jambes

A ces exercices s'associe le balancement des jambes en avant et en arrière, en dehors et en dedans. La pointe du pied est dirigée en dehors.

On lève un peu le corps, pour ne pas raser le sol en balançant la jambe tendue en arrière, en dedans ou en dehors. Si l'on n'est pas capable d'exécuter les mouvements en liberté, on se sert d'une chaise comme point d'appui. On lève la jambe avec lenteur, tandis que le balancement s'exécute avec force et vivement; c'est en cela que consiste la différence entre les deux exercices.

Mouvement circulaire de la jambe

On entend par mouvemennt circulaire des jambes, un mouvement des jambes par lequel on lève en avant la jambe droite ou gauche, pour allonger ensuite le pied par un mouvement égal, soit en dehors, soit en arrière, soit en dedans; puis on le passe devant la jambe restée immobile pour le replacer en avant de façon à ce que le mouvement décrive une circonférence. Ces exercices produisent le meilleur effet dans les cas de rigidité de l'articulation des hanches, et pour les personnes qui souffrent de la constipation. Du reste c'est un moyen d'activer beaucoup la circulation et de fortifier les muscles.

Balancement de la jambe en dehors et en dedans (Mouvement circulaire de la jambe)

Petite flexion des genoux

Il arrive très souvent que les articulations des pieds ou du genou perdent plus ou moins de leur souplesse à la suite de maladies antérieures. Il vaut donc la peine d'indiquer les exercices suivants, qui ne manquent pas d'intérêt et sont d'ailleurs faciles a exécuter. Les personnes qui ne peuvent pas bien se tenir debout se serviront d'une chaise comme point d'appui; autrement, les exercices s'exécutent en liberté.

Flexion des genoux

1° Petite flexion des genoux. On appuie les mains sur les hanches, on fléchit les deux genoux tranquillement et de la même façon, dans la direction des pieds, jusqu'à ce que la cuisse et le mollet forment un angle droit. Pendant cette flexion, il est nécessaire d'élever les talons jusqu'à ce qu'on arrive à se tenir sur les doigts du pied. Le haut du corps conserve une position immobile et perpendiculaire. Cet exercice s'exécute lentement.

2° La flexion profonde du genou est semblable à la première, avec la seule différence qu'ici la flexion se fait aussi profondément que possible, en sorte que les fesses touchent pour ainsi dire les talons. De même que dans les exercices précédents, on lève et on joint les talons.

Le haut du corps reste dans une position perpendiculaire et ne doit pencher ni en avant ni en arrière. On recommande ces exercices pour les cas de paralysie des extrémités inférieures. On les emploie aussi avec succès, quand les articulations du genou et du pied ont perdu de leur souplesse.

Flexion profonde des genoux

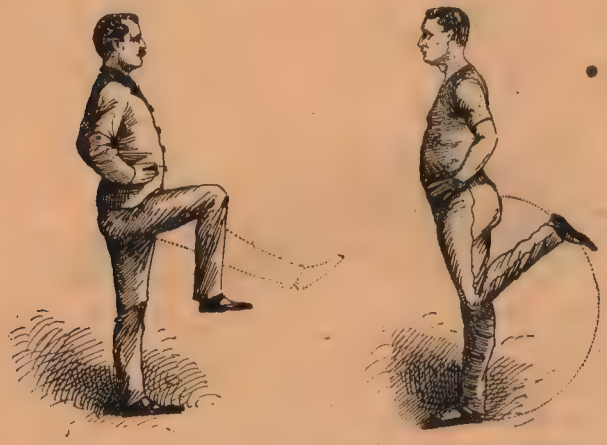
Flexion alternative des genoux

On peut aussi fléchir les genoux alternativement. La position à prendre dans ce cas n'est pas difficile. On place une jambe (ou un pied) en avant, à une distance de quelques longueurs de pied, puis on fléchit une jambe de façon à ce qu'un genou touche la terre, pendant que l'autre reste levé. C'est une flexion toute simple, à peu près comme si on faisait une révérence (une génuflexion).

Lever le genou

A vrai dire, il n'est pas difficile de lever le genou; mais comme il n'est permis de se tenir que

sur une seule jambe, bien des personnes ne peuvent facilement exécuter cet exercice sans avoir un point d'appui. On élève le genou en l'air, aussi haut que possible, puis on étend la jambe. Pendant ce mouvement la cuisse tombe d'elle-même, mais elle ne doit pas descendre plus bas qne cela est nécessaire pour étendre la jambe. On étend de la même manière le mollet. On le fléchit en arrière aussi loin que l'on peut, de façon à ce que les talons se rapprochent le plus possible des fesses.



Lever le genou et étendre la jambe en avant — Lever le mollet

Cet exercice peut se faire lentement ou avec un balancement rapide. Le reste du corps reste dans une attitude immobile et perpendiculaire.

Exercices avec la canne

On peut faire avec la canne les exercices les plus variés. Il va sans dire qu'ici les bras surtout sont mis en mouvement; toutefois quelques exercices concernent aussi les jambes. La canne dont on se sert est en bois, ou bien, quand des personnes robustes font ces exercices, c'est aussi une barre de fer. La longueur de cette canne ou de cette barre est de un mètre 30 cent.

Ces exercices conviennent plutôt aux gens bien portants qu'aux malades, à moins que ces derniers ne soient que des sujets affaiblis par l'anémie ou des maladies graves.

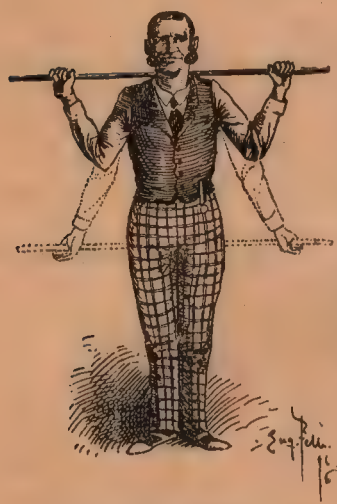
Au début des exercices, on tient la canne horizontalement devant les soi, bras étendus

Tenir la canne devant le corps

Lever la canne au-dessus de la tête

vers le sol. Les mains sont éloignées l'une de l'autre d'environ deux fois la largeur du corps et tournées de façon que le dos de la main soit dirigé en avant. Dans cette position on lève, on descend, on balance la canne, etc.

Lever la canne



Abaisser la canne derrière le corps

La canne que l'on tient, comme nous l'avons dit, dans une position horizontale, devant le corps, est levée devant le corps jusqu'à ce que les bras aient pris une position horizontale, et de là, jusque par-dessus la tête; au bout de quelques instants on l'abaisse à sa première position. L'inspiration a lieu pendant qu'on lève la canne, l'expiration pendant qu'on l'abaisse.

Abaisser la canne

Pour abaisser la canne derrière le dos, on débute par l'exercice précédent; mais quand la canne est au-dessus de la tête, au lieu de l'abaisser par devant, on l'abaisse derrière le corps; on fléchit également les deux bras jusqu'à ce que la canne touche les épaules; dans cette position on abaisse les bras par derrière, puis on les ramène

de la même façon sur le devant. Jusqu'à ce qu'on ait acquis une certaine adresse, on saisit la canne vers les deux bouts pour pouvoir exécuter plus facilement la flexion inverse des deux bras.

Lever la canne au-dessus de la tête par derrière

La figure ci-dessous montre comment avec les deux bras on lève la canne en arrière, par-dessus la tête. La différence entre cet exercice et le précédent consiste en ceci: la canne doit être

Lever la canne au-dessus de la tête avec les deux bras

abaissée derrière le corps jusqu'à sa position la plus basse, sans que l'on fléchisse les bras. Avec

les bras étendus on lève la canne jusqu'au-dessus de la tête (on peut aussi la lever d'un mouvement

Balancement latéral de la canne

brusque), puis on l'abaisse par derrière, sans fléchir les bras. La figure ci-dessus indique clairement comment on exécute le balancement latéral de la canne.

Abaisser la canne de côté

De l'exercice qui consiste à lever la canne au-dessus de la tête on déduit aussitôt celui qui consiste à abaisser la canne de côté: on abaisse le bras gauche ou droit le long du flanc, on place le bras droit ou gauche au-dessus de la tête, et cela de telle façon que le haut du corps prenne une position perpendiculaire et que l'avant-bras soit

presque horizontal. L'exercice peut aussi s'exécuter avec des mouvements rapides. Il faut éviter d'incliner la tête ou le tronc.

Abaisser la canne de côté

Étendre les bras en tenant la canne de côté

Comme dans les exercices déjà décrits, on tient la canne sur le devant du corps et on étend les bras en avant. Cette position donne la clef du présent exercice. On lève la canne jusqu'à la hauteur des épaules, pendant ce mouvement les bras subissent une flexion, puis le bras gauche ou droit est étendu vigoureusement de côté.

En même temps le bras droit ou gauche, qui reste plié, est levé jusqu'à la hauteur de l'épaule et prend part au mouvement. De même que cet

exercice se fait sur le devant du corps, il s'exécute aussi par derrière, comme le montre la figure. On

Étendre les bras de côté par devant

Étendre les bras de côté par derrière

lève la canne par-dessus la tête, et on fléchit les bras jusqu'à ce que la canne touche l'épaule. A cette position succède l'extension alternative des bras.

Balancement de la canne

On tient la canne horizontalement sur le devant du corps, et avec le bras droit on lui donne, par un mouvement rapide, une position perpendiculaire, pendant que le bras gauche se ploie. De ce point de départ se prépare le balancement de la canne vers la gauche, le bras gauche est alors levé perpendiculairement en l'air, et le bras droit se courbe. Cet exercice se répète plusieurs fois vers la droite et vers la gauche. Le tronc ne doit pas se courber, les hanches et les épaules ne doivent pas se déranger.

Balancement de la canne

Balancement latéral de la canne pendant que le tronc se tourne

On tient la canne horizontalement devant soi, puis avec les bras allongés on la balance obliquement vers le sol et alternativement à droite et à gauche, d'un mouvement vigoureux; le tronc se

tourne chaque fois du côté où l'on brandit la canne; les pieds restent solidement joints et immobiles, sans se tourner.

Monter sur la canne

Comme le montre la figure ci-dessous, on tient la canne horizontalement oevant soi, les bras abaissés. Le dos des mains est tourné en avant. Le pied droit ou gauche monte alors, sans que le tronc s'incline, sur la canne, dans l'intervalle compris entre les deux mains, et par ce mouvement le genou est vivement levé. Cet exercice est le point de départ de celui où l'on passe par-dessus la canne, et pour lequel on tient la canne comme dans le précédent exercice. On lève le pied gauche ou droit par-dessus la canne, en imprimant au genou un balancement rapide, et sans toucher la canne, on pose légèrement la pointe du pied sur le sol. A cet exercice succède le retour du pied gauche ou droit en arrière, par-dessus la canne. Il faut éviter toute inclinaison du tronc.

Monter sur la canne

Tous ces exercices ont une grande influence sur nos muscles et sur l'activité de nos organes et

peuvent corriger ou prévenir chez les adolescents bien des défauts dans l'attitude du corps ou dans la conformation du thorax.

Pour finir, mentionnons encore deux exercices faits avec la canne, et d'abord la marche en tenant la canne sur le dos.

Marche en tenant la canne sur le dos

On place la canne en travers sur le dos, où elle est retenue par les deux bras ployés; on tourne les mains en avant et on ferme les poings, c'est toute la position qu'exige l'exercice. Le corps est ainsi légèrement incliné en avant, les épaules sont amenées en arrière et la poitrine se bombe librement. Alors on s'avance à grands pas. Les muscles des jambes doivent être fortement tendus et en posant les pieds sur le sol, il faut que les pointes le touchent en premier lieu.

Un autre exercice encore consiste à placer le pied droit ou gauche de quelques longueurs de pied en avant, et à fléchir ce pied assez profondément pour que le genou se trouve perpendiculaire à la pointe du pied. Alors le haut du corps s'incline en avant et par suite de l'extension de la jambe restée en arrière, il prend la direction qu'indique la figure ci-jointe. La plante des pieds tout entière s'appuie sur le sol. On tient la canne comme

dans l'exercice précédent. Cet exercice doit se faire alternativement, c'est-à-dire une fois du pied gauche, et l'autre fois du pied droit.

Mouvement en avant du corps en tenant la canne sur le dos

Balancements rapides des membres

Beaucoup de personnes, surtout celles qui sont généralement assises dans leur bureau, cherchent à se donner un peu d'exercice, et pour cela se mettent à scier et à fendre du bois. Mais tout le monde n'a pas l'occasion de faire ce travail. Aussi je crois pouvoir recommander à ces sortes de personnes les deux exercices suivants: ils me semblent assez pratiques. Quand on scie du bois, les bras sont en mouvement, pendant que le reste du corps ne remue guère; il en est de même lorsque l'on fend du bois. C'est d'après ces mouvements que l'on nomme l'exercice suivant brandir la hache.

Comme le montre la figure ci-contre, on écarte un peu les pieds l'un de l'autre, on lève les bras perpendiculairement en l'air, et on ferme les poings. Dans cette position on abaisse vivement les bras en inclinaut en même temps le tronc.

Pendant qu'on se penche en avant, et qu'on abaisse les bras, en les brandissant avec force, les genoux cèdent et fléchissent un peu, tandis qu'en relevant les bras en l'air et en redressant le tronc, on fait pencher légèrement en arrière la tête et le tronc.

Brandir la hache

Un exercice semblable est le balancement demi-circulaire, c'est un mouvement semblable à celui que fait le cultivateur en fauchant. On étend horizontalement les mains en avant et on les abaisse vigoureusement de côté. Le bras droit, pendant ce balancement, reste allongé et le bras gauche se courbe dans l'articulation du coude, devant la poitrine et vice-versa. Le tronc se penche un peu en avant en tournant légèrement sur les

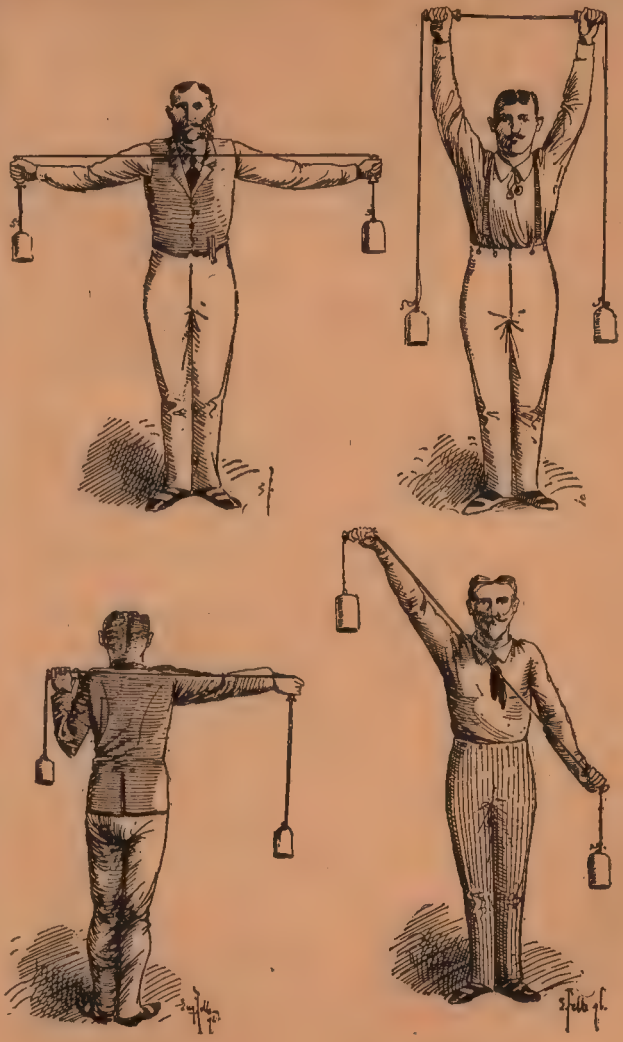
Balancements demi-circulaires

articulations des hanches et sans que la tête soit dérangée de sa position, le tronc cède plus ou moins au balancement des bras.

Tous ces exercices que j'ai décrits brièvement, et ce me semble d'une façon suffisamment claire, me paraissent avoir une particulière utilité; car je n'aime pas les exercices difficiles et pénibles. Mon intention en décrivant ces exercices a été de donner quelques points de repère aux personnes faibles de constitution ou à celles qui n'ont pas l'occasion de se donner du mouvement, pour leur apprendre à fortifier et à endurcir le corps au moyen de la gymnastique.

Même les malades peuvent faire ces exercices dans les limites où leur santé les leur permet et s'en trouve bien. Toutefois, je conseille aux malades de consulter toujours un médecin, sur la pratique des exercices gymnastiques.

Pour les exercices gymnastiques on recommande aussi l'usage d'un appareil destiné à fortifier les bras et la poitrine: le «Patent Largiadère». Les quatre figures suivantes indiquent clairement la manière de s'en servir; il me semble inutile d'en donner une explication.



Quatrième Partie

Structure du corps humain et soins qu'il réclame

Structure du corps humain, ses fonctions, but assigné à ses organes

Généralités

On distingue dans le corps les parties dures, les parties molles et les parties liquides. Aux parties dures appartiennent les os, les cartilages et les dents; ces parties forment avec les forts tendons qui les unissent, la charpente du corps ou squelette.

La peau, les tissus adipeux, les muscles, les viscères, les vaisseaux sanguins et les nerfs constituent les parties molles.

Les vaisseaux sanguins et les nerfs traversent toutes les parties du corps; le tissu adipeux se trouve sous la peau, et pénètre aussi à travers les viscères et les muscles.

Parmi les parties liquides, le sang est la plus importante. Les os, qui sont au nombre de deux cents dans le corps humain, sont pour la plupart des corps tubulaires, à l'intérieur desquels se trouve

une masse molle et sanguinolente: la moelle. Outre ces os creux, il y en a de plats comme les os extérieurs du crâne, et de poreux comme les vertèbres. Chaque os est entouré d'une peau délicate: le périoste. Beaucoup d'os se transforment à leurs extrémités en une masse semblable à la substance osseuse, mais élastique et moins dure, ce sont les cartilages. Il y a des cartilages indépendants, qui ne sont reliés a aucun os, dans le larynx et dans le pavillon de l'oreille.

Régulièrement les os sont unis, deux à deux, par de forts ligaments; quand cette liaison permet aux os de se mouvoir, c'est une articulation. Chaque articulation représente une capsule imperméable à l'air et formée par un grand nombre de bandes; dans l'intérieur de la capsule se touchent les extrémités de plusieurs os recouvertes d'une matière cartilagineuse polie et lisse. Cette capsule renferme la synovie, humeur filandreuse et visqueuse qui facilite le jeu réciproque de l'extrémité des os. Beaucoup d'articulations, par ex, celles du doigt du milieu, ne permettent de mouvement que dans un sens; d'autres, au contraire, comme l'articulation de l'épaule permettent aux membres de se mouvoir facilement dans toutes les directions.

Les muscles constituent la masse principale de la chair; ils sont formés de faisceaux fibreux et rendent possibles les mouvements du corps et de ses parties. Ils ont aussi la propriété de se raccourcir par la contraction et de perdre, par suite de leur relâchement, cette forme raccourcie, pour reprendre leur longueur normale. Les muscles se trouvent d'ordinaire entre la peau et les os auxquels ils sont attachés par des extrémités en forme de bandes que l'on nomme tendons. La propriété

Muscles de l'homme

(face)

1. Muscle abdominal. — 2. Nombril. — 3. Muscle abdominal interne oblique. — 4. Muscle pectoral droit. — 5. Muscle deltoïde. — 6. Muscle du cou. — 7. Muscle sterno-cléïdo-mastoïdien. — 8. Muscle biceps brachial. — 9. Muscle crural intérieur. — 10. Muscle couturier. — 11. Muscle biceps péronien. — 12. Rotule.

Muscles de l'homme

(dos)

1. Muscle grand dorsal. — 2. Muscle deltoïde. — 3. Muscle dorso-sus-acromien. — 4. Grand ilio-trachantérien. — 5. Muscle biceps péronien. — 6. Muscle dentelé postérieur. — 7. Petit ilio-trachantérien.

Photolithographie de J. Kösel à Kempten.

qu'ont les muscles de se contracter a pour conséquence de les raccourcir, et de provoquer le rapprochement réciproque des parties du corps auxquelles sont fixées leurs extrémités. Prenons comme exemple le bras. Si le muscle antérieur de l'avant-bras se raccourcit au moment où le bras est tendu, l'avant-bras est rapproché du haut du bras, parce qu'une flexion du bras a lieu dans l'articulation du coude; quand le muscle se relâche, le bras redevient plus long, et lorsque le muscle postérieur du haut du bras se raccourcit, le bras reprend son ancienne position allongée.

Les glandes appartiennent également aux parties molles. Elles servent à sécréter, dans les tissus ou dans le sang, les humeurs qui sont en partie utilisées pour les fonctions du corps, comme par ex, le suc gastrique pour la digestion, et en partie abandonnent le corps et sont éliminées, parce qu'elles ne sont plus d'aucun usage: ainsi l'urine est éliminée par les reins. Les glandes possèdent d'ordinaire plusieurs canaux d'évacuation par lesquels s'écoule l'humeur sécrétée. Il y a de grosses glandes, comme le foie, par exemple, et d'extrêmement petites, comme les glandes sudatoires, qui sont à peine visibles à l'œil nu. La sécrétion est ou bien complètement liquide, comme l'urine, ou visqueuse, comme la salive, ou dure comme le cérumen de l'oreille. Il y a d'autres organes qui n'évacuent pas leur sécrétions au dehors, et portent aussi le nom de glandes comme par ex, les glandes lymphatiques.

La peau, qui tapisse la surface extérieure du corps, a une importance capitale. Elle se compose de l'épiderme, qui est très fin, et du chorion qui se trouve en dessous. L'épiderme est couvert

de poils, qui en certaines parties du corps, mais principalement à la tête, atteignent une épaisseur et une longueur considérables. Entre autres marques de la grande sagesse que Dieu a déployée dans la structure de l'homme, il faut noter les ongles qu'il a placés sur le dos des extrémités des doigts de la main et du pied, pour protéger la peau. Dans le chorion se trouvent de petites cavités à peine visibles à l'œil nu, connues sous le nom de follicules sébacés, et qui mènent à la surface de la peau par des issues qu'on appelle pores. La sécrétion de quelques-uns de ces follicules est une matière grasse que l'on nomme sébum; d'autres sécrètent une humeur aqueuse et salée, la sueur. La peau se transforme, près des ouvertures naturelles du corps, en un tissu analogue, qui est la membrane muqueuse. On aperçoit le mieux cette transformation aux lèvres, aux paupières, où l'on peut remarquer près des cils la ligne de démarcation qui existe entre la membrane muqueuse et la peau. La membrane muqueuse est d'un tissu délicat, présente un aspect rougeâtre, parce qu'elle laisse transparaître les fins vaisseaux sanguins. Une mucosité sécrétée par les glandes extrêmement fines humecte et lubrifie la surface de la membrane muqueuse. Cette membrane tapisse les cavités aboutissant aux ouvertures naturelles du corps, telles que la cavité nasale, la cavité buccale, le larynx, l'œsophage, l'estomac, l'intestin, etc. . . .

Division du corps

Le corps humain est divisé en tête, tronc et membres.

A la tête on distingue le crâne et le visage.

Le crâne présente une forme demi-sphérique et renferme dans sa cavité le cerveau. Au crâne on distingue la région frontale verticale, occipitale, et sur ses deux côtés les régions temporales. Le vertex, l'occiput, et une partie des tempes sont recouvertes de cheveux. Le visage est composé des yeux, du nez, de la bouche, des joues et du menton. Les oreilles forment la limite entre le crâne et le visage. Les parties du tronc sont le cou avec sa partie postérieure, la nuque, la poitrine, le ventre, le dos, les lombes et le bassin, avec ses parties latérales, les hanches. Le pli qui sépare le tronc de la cuisse est le pli inguinal. Deux grands espaces creux remplis de viscères, le thorax et la cavité abdominale constituent la partie interne de tronc.

L'homme a deux sortes de membres, les bras et les jambes, qu'on appelle aussi les membres supérieurs et les membres inférieurs.

La tête se compose des os du visage et du crâne, qui sont entourés de parties molles. Les os du crâne sont solidement emboîtés l'un dans l'autre et ne peuvent se séparer. Seule, la mâchoire inférieure est mobile ; les extrémités de ses articulations se trouvent devant les oreilles, et quand elles sont en mouvement on peut les sentir. Les autres os du visage sont le double os nasal, les os des pommettes, ou os des joues, ainsi que les deux os supra-maxillaires.

Les orbites des yeux, la cavité nasale et la cavité buccale sont formées en partie par les os de la face combinés entre eux, en partie par les

os du crâne, ou encore par des cartilages et des parties molles. Les orbites des yeux, formés par des os, sont très élargis par devant, pénètrent profondément dans la tête et se rétrécissent par derrière et en dedans. De la partie la plus reculée de l'orbite une petite ouverture ronde conduit dans la cavité cranienne, et par cette ouverture, le nerf optique aboutit au cerveau. Le canal lacrymal du nez relie l'orbite de l'œil, à son angle intérieur interne, avec la cavité nasale.

La cavité nasale est séparée en deux moitiés par une paroi en partie cartilagineuse; les deux moitiés, la droite et la gauche sont ouvertes par devant et par derrière. Le passage à la cavité buccale est formé par la continuation de la partie postérieure de la cavité nasale, la partie du pharynx qui aboutit à cette cavité.

La cavité buccale est séparée de la cavité nasale par le palais. On distingue la partie antérieure osseuse, la voûte palatine, et la partie postérieure mobile: le voile du palais. Le fond de la cavité buccale est formé de parties molles qui enferment l'os hyoide, (os de la langue).

Dans les mâchoires supérieure et inférieure se trouvent les dents. L'homme formé a 16 dents, en haut et 16 en bas, donc 32 en tout. A chaque mâchoire, il y a 4 incisives, 2 canines et 10 molaires. Les dents de sagesse sont les molaires, placées le plus au fond de la bouche; elles ne poussent qu'après la 16me année. Chaque dent se compose de la couronne que l'on voit et qui consiste principalement dans un dur émail, et de la racine qui est enfoncée dans l'os maxillaire. Le collet relie la couronne et la racine. L'intérieur de la dent est la pulpe, traversée par des

vaisseaux sanguins et par des nerfs très sensibles. Derrière les dents se trouve la langue, qui, à sa partie la plus reculée, limite, avec le voile du palais, l'endroit le plus étroit de la cavité buccale.

Dents

Dans la partie postérieure de la cavité buccale, quand la langue est abaissée, on remarque la luette qui descend du milieu du voile du palais, entre les deux côtés des arcades palatines.

Les amygdales. Sous la langue se trouvent deux glandes salivaires aux reflets bleuâtres; des glandes semblables sont situées aux deux côtés du bord inférieur de la mâchoire de dessous, et devant le côté extérieur de cet os, dans le voisinage de l'oreille.

L'humeur sécrétée par ces glandes se mêle à la liqueur visqueuse qui se trouve sur la membrane muqueuse de la bouche et forme la salive.

La colonne vertébrale, qu'on appelle aussi l'épine dorsale est le soutien du tronc. Elle va de la tête au bassin, et se compose de sept vertèbres cervicales, de sept vertèbres dorsales et de cinq vertèbres lombaires, en tout, de vingt-quatre vertèbres. A son extrémité inférieure, la colonne vertébrale pénètre dans le sacrum, qui est la paroi postérieure du bassin

osseux. Chaque vertèbre se compose de l'os vertébral, du trou pratiqué dans l'os, et de plusieurs dures saillies osseuses, on peut sentir extérieurement, au milieu du dos et de la nuque, les saillies tournées vers la partie extérieure du corps. Le canal vertébral est formé par les trous des vertèbres exactement superposés l'un sur l'autre, et de l'espace creux du sacrum. Ce canal est en communication avec le trou de l'occiput dans la cavité crânienne, et contient la moelle épinière.

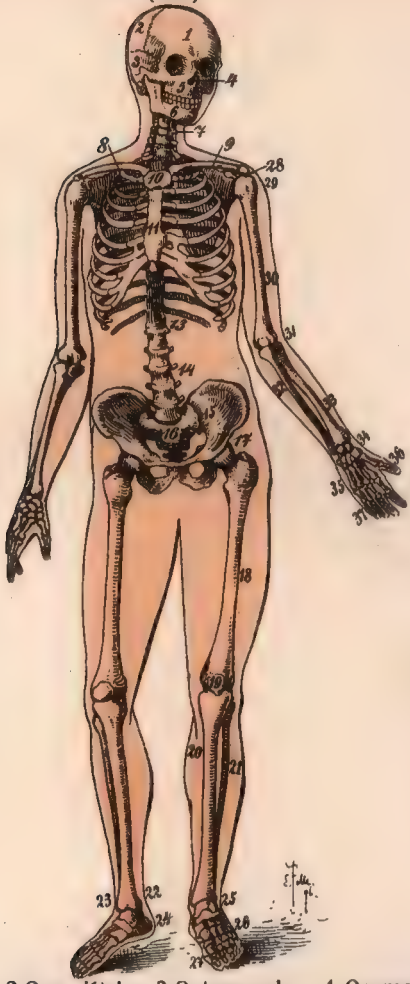
Les côtes sont des os arqués qui se détachent des deux côtés des douze vertèbres de la poitrine; elles sont donc au nombre de 24 et se recourbent toutes horizontalement d'arrière en avant. Les sept côtes supérieures se nomment les vraies côtes; les cinq inférieures sont les fausses côtes. Les dix côtes supérieures sont reliées au sternum, les unes d'une façon immédiate, les autres par des cartilages costaux qui sont les appendices cartilagineux des côtes.

Le sternum est un os plat qui part du cou et descend sur le devant et le milieu du corps. A l'extrémité supérieure sont emboîtées les clavicules, qui se dirigent vers les épaules. La partie inférieure du sternum et les cartilages des côtes inférieures qui montent jusqu'au sternum sont les cloisons de l'épigastre.

Le thorax enveloppe la cavité pectorale; il est formé par les 24 côtes, le sternum et la colonne vertébrale. Au-dessous de la cavité pectorale se trouve située la cavité abdominale. Elle est séparée de la cavité pectorale par le diaphragme, cloison composée d'une mince couche musculaire et limitée en bas par le bassin, en arrière, par les vertèbres lombaires, et des autres côtés, par des parties molles. Le bassin

Squelette

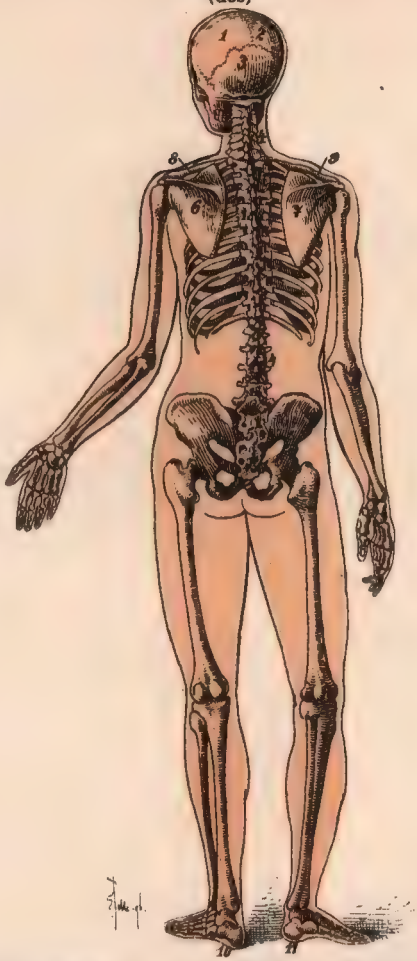
(face)



1. Os frontal. — 2. Os pariétal. — 3. Os temporal. — 4. Os zygomatique. — 5. Os maxillaire supérieur. — 6. Os maxillaire inférieur. — 7. Vertèbres du cou. — 8 et 9. Clavicules. — 10. Sommet du sternum. — 11. Sternum. — 12. Première côte. — 13. Deuxième côte. — 14. Colonne vertébrale. — 15. Os iliaque. — 16. Os sacrum. — 17. Col du fémur. — 18. Fémur. — 19. Rotule. — 20. Tibia. — 21. Péroné. — 22. Cheville intérieure. — 23. Cheville extérieure. — 24. Os du talon. — 25. Astragale. — 26. Os métatarsien. — 27. Os de l'orteil. — 28. Articulation de l'épaule. — 29. Col de l'humérus. — 30. Humérus. — 31. Articulation du coude. — 32. Coude. — 33. Radius. — 34. Carpe. — 35. Métacarpe. — 36. Pouce. — 37. Doigts.

Squelette

(dos)



1 et 2. Os pariétaux. — 3. Os occipital. — 4. Colonne vertébrale. — 5. Os sacrum. — 6 et 7. Omoplates. — 8 et 9. Clavicules. — 10 et 11. Os du talon. — Voir le reste à la planche précedente.

Photolithographie de J. Kösel à Kempten.

est formé du sacrum et des deux os des hanches, (os iliaques) qui sont reliés par devant au moyen de cartilages. La cavité ronde qui se trouve sur le côté extérieur des os iliaques est la cavité articulaire, qui reçoit l'extrémité supérieure de l'os de la cuisse. La partie de l'os iliaque qui est située en bas de cette cavité est le coccyx.

L'excavation du bassin (excavation pelvienne) est la partie la plus basse de la cavité abdominale qu'enferme le bassin.

Les bras ou membres supérieurs se subdivisent en différentes parties qui sont: l'épaule, le haut du bras, l'avant-bras et la main. L'ossature de l'épaule comprend l'omoplate, os triangulaire et plat qui est situé sur la partie postérieure du tronc; sur le devant, l'os creux et sineux de la clavicule qui se dirige assez horizontalement de la limite inférieure du cou jusqu'au sternum, enfin l'extrémité supérieure de l'os du bras, ou tête de l'humérus.

Celle-ci a la surface ronde demi-sphérique des articulations et, de concert avec la cavité articulaire pratiquée à l'extérieur de l'omoplate, forme l'articulation de l'épaule. Au-dessous de cette articulation, entre le thorax et le haut du bras, se trouve le creux de l'aisselle.

La partie osseuse du haut du bras se compose d'un solide os creux, l'humérus, dont l'extrémité inférieure est marquée extérieurement par deux protubérances latérales qui ressortent vivement, et forment avec les os de l'avant-bras l'articulation du coude.

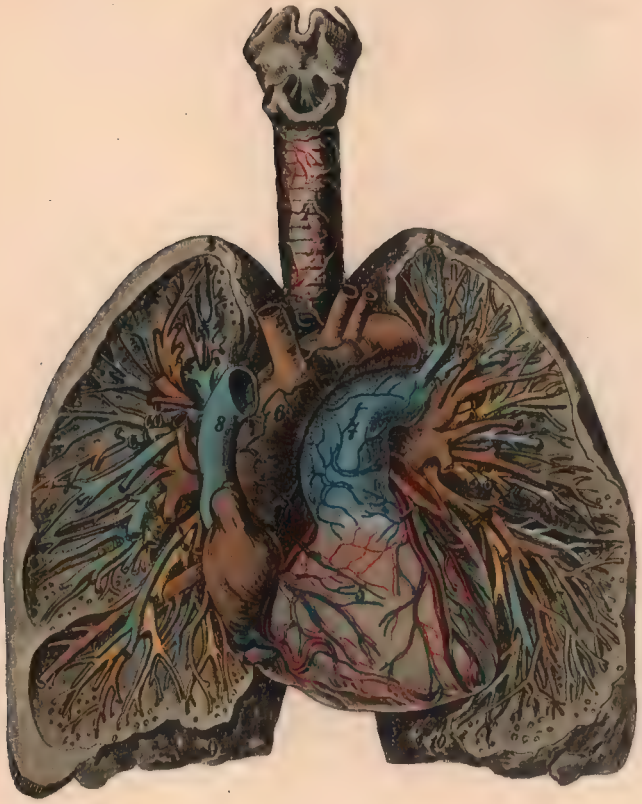
L'ossature de l'avant-bras se compose du radius, situé sur le côté où se trouve le pouce, et du cubitus, situé du côté du petit doigt.

L'extrémité supérieure du cubitus a la forme d'un crampon; et on peut le remarquer sur le côté extérieur de l'articulation du coude. Le radius peut se mouvoir autour du cubitus, et ainsi la main, qui suit leurs mouvements, est capable de se retourner.

La main se compose de la région carpienne (racine de la main) de la région moyenne et des doigts. La partie osseuse du carpe est formée par deux rangées de petits os, les huit os du carpe, dont la rangée supérieure forme, avec les extrémités inférieures du cubitus et du radius, l'articulation de la main. La main moyenne se subdivise en dos de la main et en creux de la main; cette dernière région est comprise entre les éminences du pouce et du petit doigt. La mobilité des doigts est produite par les petits muscles situés dans la région moyenne de la main, et aussi par des muscles de l'avant-bras, dont les tendons descendent le long du carpe et du métacarpe (main moyenne) jusqu'aux doigts.

Les jambes ou membres inférieurs commencent aux hanches, et sont subdivisées en cuisse, jambe proprement dite et pied. La partie osseuse de la cuisse est le fémur, os long et solide, (le plus long et le plus solide du corps humain). Sa tête arrondie forme avec la cavité articulaire de l'os iliaque l'articulation de la hanche (coxo-fémorale). La jambe proprement dite avec sa partie postérieure charnue, le mollet, se compose de deux os, le tibia, du côté intérieur, et le péroné, du côté extérieur. Le tibia à son extrémité supérieure se rencontre avec l'extrémité inférieure du fémur en un endroit qu'on appelle l'articulation du genou, dont fait

Les poumons
(vus de face)



1. Larynx. — 2. Sommet droit du poumon. — 3. Sommet gauche du poumon. — 4. Trachée artère. — 5. Cœur. — 6. Aorte. — 7. Artère pulmonaire, avec les ramifications, coloriées en bleu. — 8. Veine cave. — 9 et 10. Base des poumons. — (Les poumons sont en rouge, les bronches sont en jaune.)

Photolithographie de J. Kösel à Kempten.

Dessin original du peintre Eug. Felle d'après une illustration de l'ouvrage: „L'Homme" par le Dr. Ranke. Institut Bibliogr. à Leipsic.

partie également la rotule, située devant les deux os et reliée à eux par des ligaments solides. La partie postérieure de l'articulation du genou est le pli du jarret.

L'articulation du pied se ferme par le rapprochement des deux os de la jambe, à leur extrémité inférieure, des chevilles intérieures et extérieures. Parmi les os du tarse (racine du pied) il y a l'astragale et l'os du talon. Le pied se compose du tarse, du métatarse (pied du milieu) et des doigts du pied, et on distingue la plante du pied et le dos du pied. Quand l'homme se tient debout, le pied repose en bas sur les saillies de l'orteil et des petits doigts du pied et sur le crampon formé par l'os du talon; ces dernières parties sont recouvertes d'un dur épiderme. La partie moyenne du pied a la peau plus fine; cette partie est légèrement cambrée, et s'appelle la voûte du pied. Chez les pieds-plats, toute la plante du pied touche le sol, quand ils sont debout; chez ces personnes la voûte du pied s'est complètement applatie. Le tendon qui, depuis les muscles des mollets, court en forme de corde jusqu'à l'extrémité postérieure de l'os du talon, s'appelle le tendon d'Achille.

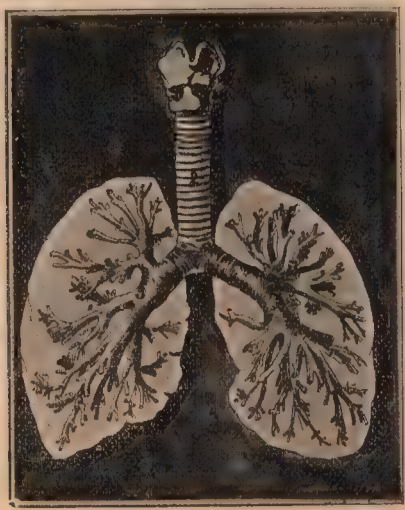
On nomme viscères les parties molles enfermées dans les grandes cavités du tronc. Les viscères de la poitrine comprennent le cœur et les poumons.

Les poumons sont composés, à droite, de trois lobes et à gauche, de deux lobes superposés et contiennent d'innombrables petites vésicules, les vésicules pulmonaires. De ces vésicules se détachent de fins ramuscules qui s'unissent en rameaux plus larges et se terminent par les deux branches

de la trachée-artère qui conduisent, une de chaque côté, aux cinq lobes pulmonaires.

La trachée-artère est la réunion de deux conduits larges, dont l'un reçoit les ramifications du poumon droit, l'autre celles du poumon gauche. La trachée-artère court au milieu du cou, et se rattache à sa partie supérieure, au larynx qui a son ouverture dirigée vers la cavité de l'arrière-bouche, et effectue l'inspiration et l'expiration de l'air par la bouche et le nez.

A leur surface les poumons sont tapissés par la muqueuse pulmonaire, peau très fine; la paroi intérieure de la cavité thoracique est revêtue de la plèvre. La respiration consiste dans l'activité



Les poumons

1. Larynx, 2. la trachée-artère, 3. & 4. les ramifications de la trachée-artère

non interrompue des poumons, qui introduit dans le corps l'air nécessaire à la vie. L'inspiration a lieu par l'introduction de l'air dans la trachée-artère et ses ramifications; pendant cette opération, les vésicules pulmonaires se gonflent comme de petits soufflets. Par l'expiration l'air qui a servi est éloigné des vésicules pulmonaires, et les poumons gonflés s'abaissent de nouveau. L'inspiration et l'expiration se remarquent aux mouvements extérieurs du thorax, qui s'élargit et s'élève, puis s'abaisse et se rétrécit. L'air que l'on respire contient en volume 21 parties d'oxygène; l'air expiré, par contre, ne contient que 16 parties d'oxygène, plus de l'acide carbonique et de l'humidité. Ceci s'aperçoit le mieux quand l'expiration se fait par une température froide; alors l'humidité se condense en vapeur; on le remarque aussi en respirant sur un miroir bien propre. Cette circonstance fait comprendre que dans un local, où beaucoup de personnes sont rassemblées, l'air est sensiblement vicié. Le nombre des aspirations est de 16 à la minute; ce nombre s'accroît par suite de mouvements violents, comme en produit la marche rapide, la course, l'ascension d'une montagne, etc. . .

Le même phénomène se produit dans certaines maladies. Les enfants bien portants respirent, même à l'état de repos, plus souvent que les adultes.

Le larynx et la voix. La voix se forme dans le larynx au moment de l'expiration, et prend tous les tons à volonté. Le larynx, avec ses éléments cartilagineux que l'on peut sentir à l'extérieur du cou, contient, à l'intérieur, les cordes vocales, qui s'étendent l'une à côté de l'autre, d'avant en arrière. Dans l'état de relâchement et pendant qu'elles sont en repos, elles sont assez

espacées pour que l'air de la respiration puisse librement passer à travers ; elles peuvent être tendues et rapprochées par de petits muscles qui se trouvent dans le larynx. L'air expiré qui les traverse les met en vibration, et, d'après la tension des cordes, se produisent des sons graves ou aigus, par ex., selon qu'on parle, crie ou chante, etc. A l'aide d'organes situés dans la bouche, tels que la langue, les lèvres, le palais et les dents, la voix se transforme en langage.

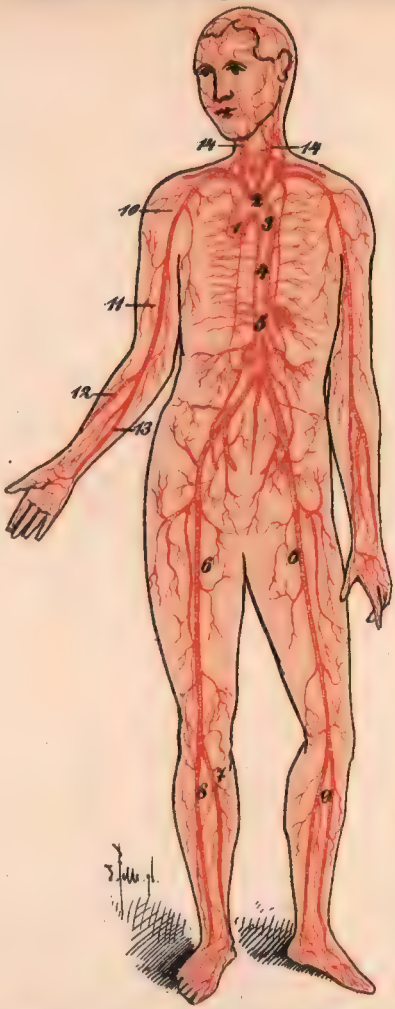
Les organes les plus nobles du corps humain

Le cœur et la circulation

Dans le phénomène de l'inspiration, une partie de l'air se mélange, à l'intérieur des poumons, avec le sang qui coule sans cesse, pendant, toute la durée de la vie, à travers le corps humain ; c'est ce qu'on appelle la circulation du sang. Le sang est liquide, rouge, visqueux, et se compose du sérum incolore et de beaucoup de corpuscules sanguins extrêmement petits. La plupart d'entre eux ont la forme de petits disques et sont rouges ; d'autres sont sphériques et incolores. Aussi on distingue des corpuscules rouges et blancs. Quand le sang a quitté le corps, la fibrine se décompose et il se coagule.

Le sang est enfermé en partie dans le cœur, en partie dans les veines qui sont des vaisseaux sanguins creux et élastiques. On distingue les artères et les veines. Dans les premières, le sang s'écoule du cœur dans le corps ; dans les secondes le sang retourne du corps dans le cœur.

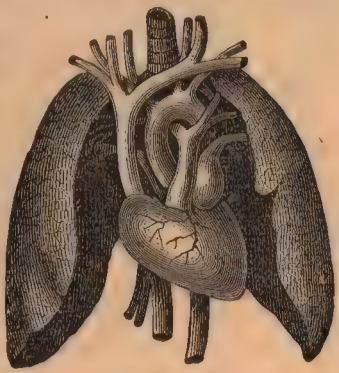
Vaisseaux sanguins de l'homme



1. Aorte ascendante. — 2. Crosse de l'aorte. — 3. Aorte descendante. — 4. Aorte. — 5. Aorte abdominale. — 6. Artère crurale. — 7. Artère tibiale postérieure. — 8. Artère tibiale antérieure. — 9. Artère péronière. — 10. Artère axillaire. — 11. Artère humérale. — 12. Artère radiale. — 13. Artère cubitale. — 14. Artère cervicale.

Photolithographie de J. Kösel à Kempten.

Le cœur qui est entouré du péricarde, sorte de sac membraneux, est situé sur le devant du corps dans la partie gauche de la cavité thoracique, entre les côtes, le sternum et le thorax. Il est à peu près de la grosseur du poing et a la forme d'un cône. Une partie du cœur s'appuie contre le thorax, l'autre est recouverte par le poumon. Le cœur est composé de masses musculaires, et forme une cavité qui est séparée en quatre subdivisions par une cloison longitudinale et une cloison transversale. Les deux subdivisions supérieures se nomment oreillettes, les deux inférieures, du côté de la pointe du cœur, sont le ventricule droit, et le ventricule gauche. Les oreillettes sont en communication avec leurs ventricules respectifs par des ouvertures pratiquées dans la cloison transversale.



Le cœur

La grande artère du corps humain, appelée aorte, sort du ventricule gauche, se dirige d'abord vers le haut, puis décrit une courbe et va en arrière rejoindre la colonne vertébrale, et de là descend vers le bassin où elle se sépare en deux artères destinées aux membres inférieurs. A l'endroit où l'aorte décrit une courbe, près du cœur, sortent les artères de la tête, du cou et des bras, et de la partie descendante de l'aorte se détachent les artères des viscères de la poitrine et de l'abdomen.

Toutes les artères se ramifient en artères extrêmement fines, d'où résultent les vaisseaux capillaires qui sont répandus, comme un réseau, à travers tout le corps. A l'endroit ou les vaisseaux capillaires se réunissent, naissent les petites veines, de celles-ci se forment les veines plus grandes, et de ces veines, les grandes veines caves, dont l'une, (la supérieure) ramène le sang de la tête, du cou et des bras, l'autre, (l'inférieure), reconduit le sang des autres parties du corps dans l'oreillette droite du cœur. Cette circulation entre l'oreillette droite et le ventricule gauche est la grande circulation, ou la circulation du corps. Le sang passe de l'oreillette droite dans le ventricule droit, et, par l'artère pulmonaire qui sort de ce ventricule, il commence la petite circulation, ou la circulation pulmonaire. Comme toutes les autres artères, l'artère pulmonaire se divise aussi en plus petits rameaux et ramicules; les vaisseaux capillaires se réunissent pour former des veines pulmonaires, par lesquelles le sang revient à l'oreillette gauche et par elle à la grande circulation.

C'est par la contraction du cœur que la circulation du sang est à même de s'effectuer. Chez les adultes cette contraction a lieu environ 70 fois par minute, chez les vieillards, moins souvent, chez les enfants plus fréquemment. Toutefois cette contraction alterne entre les ventricules et les oreillettes du cœur. Lors de la contraction des ventricules, le sang se précipite dans les artères, en même temps les oreillettes s'élargissent en recevant le sang des veines. Quand les oreillettes se contractent, le sang qu'elles ont reçu se précipite dans les ventricules qui s'élargissent alors. Pendant l'élargissement des oreillettes, les ouvertures des cloisons

Le cœur de l'homme

Vu de côté (gauche)

Vu de face

1. Aorte — 2. Artère pulmonaire. — 3. Oreillette gauche. — Veine cave supérieure. — 5. Veine cave inférieure. — 6, 7, 8 . Veines pulmonaires. — 10. Auriculaire gauche. — 11. Auricu- e droit. — 12 et 13. Vaisseaux pour la nutrition du cœur.

1. Aorte.— 2, 3 et 4. Branches de l'aorte.— 5. Oreillette gauche.— 6. Oreillette droite.— 7. Auriculaire droit.— 8. Auriculaire gauche.— 9. Ventricule gauche.— 10. Ventricule droit.— 11. Artère pulmonaire.— 12. Veine cave supérieure. — 13 et 14. Vaisseaux servant à la nutrition du cœur.

La couche de graisse, dont le cœur est enveloppé, est coloriée en jaune.

Dessin original du peintre Eug. Felle d'après une illustration de l'ouvrage : „L'Homme" par le Dr. Ranke, Institut Bibliogr. à Leipsic.

Photolitographie de J. Kösel à Kempten.

situées entre les oreillettes et les ventricules sont fermées et par conséquent le sang arrivé dans ces cavités ne peut retourner en arrière. Les valvules, qui en ferment l'entrée empêchent le sang de sortir de l'aorte et de l'artère pulmonaire pour rentrer dans les cavités du cœur. Certaines maladies altèrent la forme des valvules, et ne leur permettent plus de se fermer: ce phénomène est connu sous le nom d'altération des valvules du cœur. Une pareille défectuosité entraîne le plus souvent des troubles dans la circulation, parce que le sang, par suite de l'élargissement des cavités du cœur, est en partie refoulé, ce qui les distend d'une façon anormale et donne naissance à un arrêt du sang dans les veines.

La contraction du cœur produit un léger mouvement sur la paroi thoracique: c'est le battement de cœur, que l'on peut voir et sentir extérieurement. L'élargissement des artères, par suite du sang qui s'y précipite, produit le pouls que l'on peut sentir avec les doigts en certains endroits, par ex, au radius ou au tarse de la main. Les maladies, principalement la fièvre, des émotions vives etc. influent sur la force et le nombre des pulsations. La circulation modifie aussi la coloration du sang, et ce phénomène est en corrélation avec la respiration.

L'oxygène qui se trouve dans l'air aspiré est absorbé en partie par les vaisseaux capillaires des vésicules pulmonaires, se combine avec les corpuscules rouges du sang et donne au sang une couleur de rouge écarlate. Cette couleur se maintient pendant que le sang traverse l'oreillette gauche, le ventricule gauche et les grandes artères; mais l'oxygène est transmis, par les vaisseaux capillaires

de la grande circulation, aux tissus voisins et ces vaisseaux absorbent, par contre, une même quantité d'acide carbonique, d'où résulte un sang rouge sombre. C'est avec cette coloration que le sang coule à travers les veines, l'oreillette droite, le ventricule droit et les artères pulmonaires, pour échanger ensuite dans les poumons l'acide carbonique contre une nouvelle quantité d'oxygène. L'acide carbonique se produit dans les tissus du corps par une sorte de combustion, et il est éliminé du corps par l'expiration.

A côté des veines, il y a dans le corps les vaisseaux lymphatiques ou absorbants, qui contiennent un liquide incolore, la lymphe. La lymphe est puisée dans les tissus du corps par les ramicules des vaisseaux lymphatiques et conduite dans la veine-cave supérieure par un vaisseau lymphatique principal qui s'élève dans la cavité thoracique, devant la colonne vertébrale. Les ganglions lymphatiques sont enfermés dans les vaisseaux lymphatiques en mouvement; ce sont de petits corps variant de la grosseur d'une lentille à celle d'une fève, et qui contiennent dans leur intérieur d'innombrables petites cellules, comme celles des corpuscules du sang. Les matières impures, entraînées par la lymphe dans son passage, sont filtrées entre ces cellules. Si cette opération entraîne des matières qui ont été absorbées par des plaies ou des tissus malades, il survient un gonflement des ganglions lymphatiques.

Les viscères de la cavité abdominale sont: les organes de la digestion, les organes de la sécrétion urinaire, et la rate.

Les organes de la digestion sont l'estomac, le tube digestif et le suc gastrique.

L'estomac

L'estomac est un sac oblong et membraneux; il est situé transversalement au milieu de la cavité abdominale, et s'appuie contre la paroi de cette cavité, au-dessous du diaphragme. La partie gauche et la plus grande de l'estomac forme à sa paroi supérieure l'oesophage. Celui-ci forme la communication entre l'estomac et la cavité buccale, il est placé devant la colonne vertébrale; dans le cou, il se trouve situé derrière la trachée-artère; dans la cavité thoracique, entre les grands vaisseaux sanguins jusqu'au diaphragme qu'il traverse pour se réunir enfin à l'estomac.

L'estomac

1. Orifice œsophagien, 2. pylore ou sortie de l'estomac, 3. estomac, 4. fond de l'estomac

Le côté droit de l'estomac se rétrécit en forme d'entonnoir jusqu'à sa jonction avec l'intestin. L'endroit où l'estomac aboutit à l'intestin est le pylore, (portier); ici l'estomac est séparé de l'intestin par un anneau musculeux.

Le tube digestif

C'est un canal formé par des parois membraneuses; il a bien six fois la longueur du corps humain. On le divise en intestin grêle, très étroit, et en gros intestin beaucoup plus large. Le premier commence à l'estomac, et s'appelle à cet endroit

le duodénum (ainsi nommé parce qu'il mesure douze travers de doigts en longueur) puis il remplit par de nombreux replis la majeure partie de de la cavité abdominale. A droite, dans l'abdomen inférieur, dans la région de l'os iliaque, il s'abouche avec le gros intestin ; le commencement de ce boyau qui est situé sous le tégument mou de la cavité abdominale, est formé par une courbe en forme de sac qui se dirige en bas et qu'on nomme

Vue du devant des viscères de la poitrine et de l'abdomen

1. Cœur, 2. poumon gauche, 3. poumon droit, 4. foie, 5. rate, 6. estomac, 7. intestins.

le cœcum, avec son appendice vermiculaire. Ce dernier peut subir une inflammation parfois dangereuse par suite de matières non digestibles. A la suite du cœcum, le gros intestin remonte en haut, se tourne devant la paroi de l'estomac vers le côté gauche, descend dans le bassin, et au-dessous de l'os sacrum s'étend sous le nom de rectum jusqu'à l'anus où il se termine. Le tube digestif, comme presque tous les viscères abdominaux, est revêtu extérieurement, dans sa plus grande partie, d'une fine membrane qui tapisse aussi la paroi intérieure de la cavité abdominale : cette membrane est le péritoine. Entre la paroi de la cavité abdominale et l'enveloppe séreuse des intestins sont beaucoup de membranes et de ligaments qui les maintiennent et les affermissent. Leur ensemble constitue le mésentère. Devant, dans la cavité abdominale est ce qu'on appelle l'épiploon, qui forme un tablier membraneux devant les intestins; chez les personnes d'un fort embonpoint, ce réseau est tapissé d'une épaisse couche de graisse.

Le foie

Le foie est situé à la droite de l'estomac sous le diaphragme, dans la cavité supérieure de la cavité abdominale. C'est un grand organe rouge-brun, composé de plusieurs lobes; il est passablement solide, bombé à la partie supérieure, plus uni en dessous. Dans la vésicule biliaire, soudée à sa surface inférieure en forme de poire, le foie secrète, par une mince issue dans le duodénum, une humeur jaune ou brune appelée bile, qui se colore en vert en dehors du corps. A l'endroit même où la bile entre dans l'intestin, la glande pancréatique, qui

est située sur la paroi postérieure de l'estomac envoie son suc, qui ressemble à la salive, dans l'intérieur de l'intestin.

Les organes de la digestion

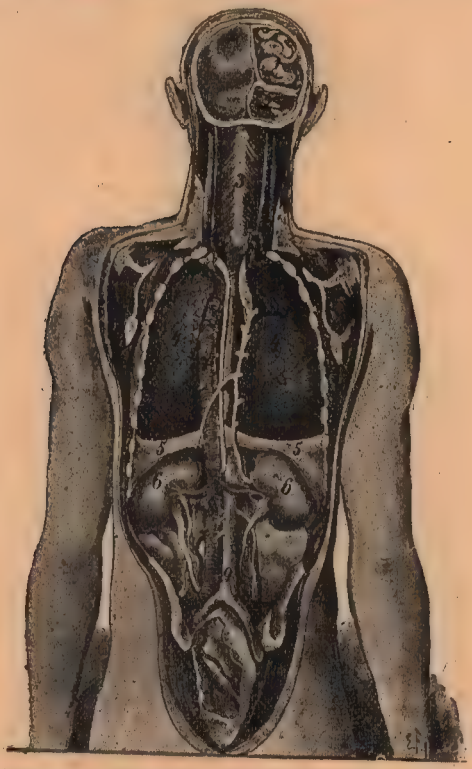
Ils se divisent premièrement en un tube qui commence à la bouche, traverse les cavités du tronc et finit à l'anus, et deuxièment en glandes dont les sécrétions débouchent dans le tube digestif. Ce que l'homme mange est digéré par ce tube.

La digestion est par conséquent la sécrétion et la décomposition des principes nutritifs contenus dans les aliments, et nécessaires à la croissance et à l'entretien du corps, pour que ces principes soient absorbés par le sang. Les substances inutilisables de la nourriture de l'homme sortent du corps comme matières fécales, par l'ouverture de l'anus.

Les principes nutritifs se divisent en trois sections : les principes albumineux; les principes sucrés, ou amylacés, et les éléments graisseux. La digestion de ces derniers est opérée par la bile; les principes albumineux sont digérés par le suc gastrique sécrété par les petites glandes des membranes muqueuses, et les principes amylacés le sont principalement par la salive et le suc pancréatique.

La décomposition des aliments commence dans la cavité buccale, où ils sont mâchés par les dents. La digestion est sensiblement facilitée par la réduction de la nourriture en petits fragments. Les mouvements de la langue, du palais et des muscles du pharynx font descendre les aliments dans l'œsophage, et par celui-ci ils arrivent dans l'estomac. Au moment où l'on avale les mets, l'épiglotte se

ferme, ce qui les empêche de pénétrer dans le larynx et dans la trachée-artère. Quand la nourriture est arrivée à l'estomac, le suc gastrique est sécrété et mélangé avec ce que contient l'estomac. Pendant ce travail, le pylore se ferme; la nourriture



Vue de dos de la tête ouverte, ainsi que des viscères de la poitrine de l'abdomen

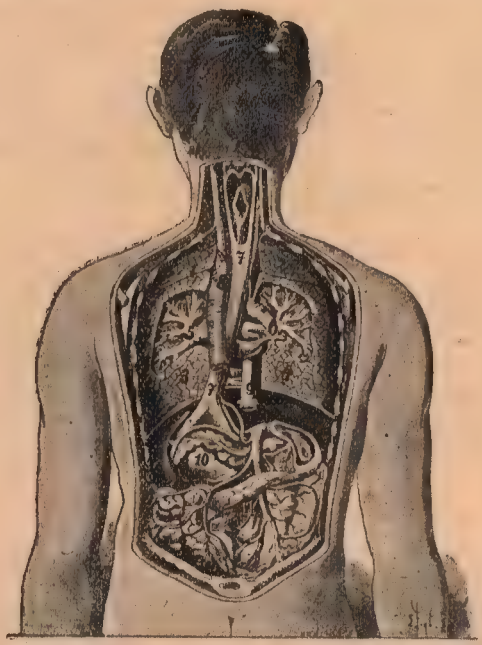
1. Cerveau, 2. cervelet, 3. pharynx, 4. poumons, 5. diaphragme, 6. reins, 7. aorte, 8. adomen, 9 veine-cave

ne peut donc pas encore pénétrer de l'estomac dans l'intestin. La digestion dure, d'après la préparation et la nature des mets, de une à six heures. Après que les aliments ont subi leur transformation

Vue de devant des viscères de la poitrine et de l'abdomen, après l'enlèvement d'une partie de ces viscères

1. Aorte, montante, 2. courbe de l'aorte, 3. aorte descendante, 4. œsophage, 5. veine-cave inférieure, 6. glande thyroïde, 7. à 9. veine-cave supérieure, avec sa ramification, 10. rate, 11. reins, 12. glande du suc pancréatique, 13. cœcum, 14. gros intestin, 15. vessie

dans l'estomac, les principes non utilisables entrent sous forme de bouillie dans l'intestin. Par l'addition de la bile, du suc gastrique, et du suc pancréatique, cette bouillie devient presque liquide et la bile lui donne une couleur brune. Ce liquide se met alors en mouvement, à l'aide des replis vermiculaires des intestins, et passe à travers l'intestin grêle; peu à peu il devient plus consistant



Vue de dos des viscères de la poitrine et de l'abdomen après l'enlèvement d'une partie de ces viscères

1. à 4 Tissu des poumons, 5. et 6. ramification de la trachée-artère, 7. œsophage, 8. aorte, 9. veine-cave inférieure, 10. estomac 11. circonvolutions de l'intestin vues de derrière

surtout dans le gros intestin et finit par être évacué du corps sous une forme solide, par le rectum.

Cette solidification provient de l'envoi des parties liquides dans les vaisseaux lymphatiques et sanguins. C'est principalement dans l'intestin grêle que le suc nutritif appelé chyle est introduit par les principaux vaisseaux lymphatiques dans le sang et amené par le sang aux tissus cellulaires et absorbé par eux. Par là les anciennes cellules sont conservées et il s'en forme de nouvelles. L'activité des cellules a pour condition une absorption continuelle des éléments chimiques du corps. Il se développe une sorte de combustion par laquelle les parties chimiques des cellules, avec la coopération de l'oxygène, sont extraites du sang et décomposées en leurs éléments premiers pour former des combinaisons plus simples.

De là résulte un développement de forces et de chaleur dans le corps. Voilà pourquoi il est nécessaire, pour la conservation de la vie, de fournir à l'organisme de nouveaux principes nutritifs qui donnent naissance à de nouveaux principes cellulaires. L'utilisation et le remplacement des substances nutritives est ce qu'on appelle la fonction d'assimilation et de désassimilation.

La chaleur du corps

Il s'agit de la chaleur produite par l'activité cellulaire et partagée également dans tout le corps par l'intermédiaire du sang. Chez un homme bien portant la chaleur moyenne du corps humain est d'environ 37 degrés Celsius.

Au moyen de l'air expiré et de la secrétion, une augmentation de chaleur est évitée, parce que

ces opérations font passer dans l'air une partie de la chaleur corporelle. Ce dégagement de chaleur est surtout accru par la sécrétion de la sueur. Pendant la chaleur de l'été le corps ne peut suffisamment se rafraîchir dans l'air brûlant; c'est pourquoi les glandes de la peau sécrètent plus de sueur que d'ordinaire. D'après cela, les vêtements qui recouvrent le corps empêchent par les grands froids notre corps de se rafraîchir par trop, ou de se refroidir.

Les maladies ont souvent pour effet de faire monter la chaleur du corps à un degré dangereux pour l'homme. Une forte activité musculaire augmente aussi la chaleur; dans l'état d'épuisement la chaleur diminue sensiblement.

A l'approche de la mort, le corps se refroidit, parce que les cellules cessent d'être en activité.

L'activité cellulaire élimine certaines matières qui passent d'abord dans le sang: ce sont l'acide carbonique, l'eau et les principes de la potasse. Par la respiration une partie de l'eau et de l'acide carbonique se dégagent au dehors; une autre partie est éliminée avec la potasse sous forme de sueur et d'urine.

L'urine

L'urine est un liquide coloré diversement d'après sa composition; elle est le plus souvent claire et transparente. Sortie du corps et exposée à l'air, elle devient trouble et entre en putréfaction. Chez les malades l'urine entraîne différentes substances qui renseignent sur la maladie et les symptômes.

La sécrétion de l'urine se fait par les deux reins, qui sont des glandes d'un rouge brun, de la forme de fèves; ils sont situés des deux côtés des vertèbres lombaires, contre la paroi postérieure de la cavité abdominale, et sont enveloppés d'une couche de graisse. De chaque côté des reins se détache un urétère qui débouche dans la vessie. Celle-ci est placée dans le bassin en avant du rectum et conduit l'urine au dehors par le canal de l'urètre.

La rate

La rate est aussi un organe situé dans la cavité abdominale; sa couleur tire sur le violet. Elle est placée sur le côté gauche de l'estomac, entre le rein gauche et le diaphragme; son tissu est solide et elle prend part à la formation du sang. Dans les maladies elle augmente souvent de grosseur et de volume, si bien qu'on peut la sentir à l'extérieur.

Le cerveau et le système nerveux

Outre les fonctions régulières du corps auxquelles appartiennent celles que nous venons de décrire et qui se font normalement, sans dépendre de notre volonté, il y a encore d'autres phénomènes vitaux qui se produisent dans le corps humain, en supposant que l'homme ait conscience de ses actes, et ces phénomènes ont leur source dans la faculté sensitive.

Les organes principaux du système nerveux sont le cerveau et la moelle épinière.

Le cerveau est placé dans la cavité crânienne; il est entouré de membranes, et c'est un tissu mou

sillonné de beaucoup de vaisseaux sanguins très-délicats. Dans la masse du cerveau on distingue l'écorce extérieure mince et grise, et le noyau blanc, au milieu duquel se trouvent des endroits grisâtres et plusieurs cavités remplies de liquide. On distingue le cerveau et le cervelet; les deux sont séparés par une scissure longitudinale en deux moitiés, l'une à droite, l'autre à gauche.

Le cerveau
1. Cerveau, 2. cervelet

On distingue encore d'autres parties: les lobes qui ont reçu différents noms d'après leur situation près du front, des tempes, au milieu de la tête et à l'occiput; quelques-uns de ces lobes ont des circonvolutions. Entre les circonvolutions et les lobes courent à la surface supérieure du cerveau beaucoup de petits sillons sinueux, mais ils ne sont pas si profonds que les scissures longitudinale et transversale.

La moelle épinière a son siège dans la colonne vertébrale; c'est un tissu membraneux comme le cerveau, sa forme est cylindrique, elle est blanche à sa surface, et grise à l'intérieur. A son extrémité supérieure, qui est la moelle prolongée, elle se soude dans l'intérieur du crâne au cerveau. Les cavités que l'on remarque dans le cerveau se reproduisent aussi dans la moelle épinière, qui traverse tout l'organisme de haut en bas. Dans le cerveau et la moelle épinière sont les nombreuses cellules ganglionnaires; il s'en détache de délicates fibres nerveuses qui se réunissent en faisceaux blancs; ce sont les cordons nerveux. Les cordons nerveux forment la masse blanche du cerveau et de la moelle épinière, se croisent souvent dans le cerveau; par contre, dans la moelle épinière, ils courent l'un à côté de l'autre en forme de faisceaux. Du cerveau et de la moelle épinière se forment les nerfs, fils blancs de la grosseur d'une aiguille, qui dans leurs nombreuses subdivisions et ramifications, se dirigent vers les diverses parties du corps en fils et en lignes à peine visibles.

Les cellules ganglionnaires du cerveau et de la moelle épinière sont le siège de la conscience psychologique, de l'imagination et de la volonté qui détermine nos actions. Les nerfs sont les intermédiaires entre les cellules ganglionnaires et les différentes parties du corps; ils reçoivent nos sensations et exécutent les actes décidés par la volonté. Si certaines parties du cerveau sont endommagées par des lésions extérieures ou internes, il peut en résulter la perte de la faculté de l'imagination, ou celle de la locomotion; par exemple, la lésion d'une partie des lobes du cerveau peut entraîner la perte de la parole; la section du nerf

Système nerveux de l'homme

1. Moelle épinière. — 2. Nerfs sciatiques. — 3. Cerveau.
La planche montre la ramification des nerfs.

Photolithographie de J. Kösel à Kempten.

optique peut causer la perte de la vue, etc. . . . Parmi les nerfs méritent d'être citées les douze paires de nerfs du cerveau, qui sortent directement du cerveau, et forment les nerfs de l'odorat, de la vue, de l'ouïe et du goût, ainsi que les nerfs moteurs, tels que les nerfs des muscles de l'œil, du visage et de la langue.

De la moelle épinière sortent trente paires de nerfs rachidiens, dont chacun a une racine par devant et par derrière.

La racine antérieure se compose des fibres nerveuses qui du cerveau et de la moelle épinière aboutissent aux organes de la locomotion. La racine postérieure, par contre, forme les nerfs qui conduisent la sensation au cerveau et à la moelle épinière. Les troubles de la racine antérieure entraînent la paralysie de certains muscles; par contre, ceux de la racine postérieure produisent l'altération morbide de certaines facultés de l'intelligence.

Les sens et leurs organes

L'homme a cinq sens: la vue, l'odorat, l'ouïe, le goût et la sensibilité répandue sur tout le corps. Chaque sens a ses instruments définis, c'est-à-dire les organes qui amènent les impressions extérieures et leurs sensations dans les nerfs du cerveau.

L'œil et le sens de la vue

L'œil se compose du globe de l'œil et des appareils qui lui servent d'aide et de protection. Le globe de l'œil est situé dans l'orbite, est enveloppé d'un tissu gras et mou et a la grosseur d'une cerise de grande dimension; il est en communication avec le cerveau par le nerf optique qui sort

du crâne, aboutit à travers le trou optique à l'orbite et atteint la paroi postérieure du globe de l'œil, où les fibres nerveuses viennent s'étaler. Chaque globe est entouré d'une enveloppe dure dans laquelle se trouve une masse gélatineuse, le corps vitré.

L'enveloppe se divise en trois couches, la couche extérieure est une membrane opaque, d'un blanc de porcelaine et forme l'écorce protectrice de l'intérieur de l'œil; c'est la sclérotique. Une partie de sa surface antérieure est visible dans ce qu'on appelle le blanc de l'œil. La couche médiane est la choroïde; elle a un tissu fin et est noire à l'intérieur; en elle se ramifient les petits vaisseaux sanguins qui traversent le globe de l'œil. Enfin il y a un tissu fin et délicat composé des fibres des nerfs optiques. Par devant se trouve appliquée à la sclérotique une découpure circulaire convexe, d'une nature vitrée, la cornée, par laquelle la lumière tombe dans l'intérieur de l'œil. La partie de la choroïde située en arrière ne se soude pas à la cornée, mais elle s'étend comme un rideau entre l'espace libre produit par sa convexité (la chambre antérieure) et l'intérieur de l'œil. Cette partie de l'œil est l'iris ainsi nommé a cause de sa coloration variée. De là vient qu'il y a des yeux bleus, bruns, noirs et gris. Au milieu de l'iris est le trou optique ou pupille, la partie noire de l'œil. La pupille se rétrécit ou s'élargit, et laisse en raison de ce phénomène, pénétrer plus

L'œil

ou moins de la lumière dans l'intérieur de l'œil; c'est donc un appareil qui, en se rétrécissant, empêche l'organe d'être trop fortement ébloui par la lumière. Immédiatement devant le corps vitré se trouve derrière la pupille le cristallin, corps formé d'un tissu dur et vitré, qui est biconvexe comme un verre grossissant. Par le cristallin les rayons lumineux qui traversent la cornée et la pupille se concentrent sur le fond de l'œil en une image qui se peint sur la rétine.

Quand la convexité du cristallin est normale, les seuls rayons lumineux qui convergent vers l'œil sont réunis sur le fond de l'œil; par contre, ceux qui arrivent à l'œil en lignes divergentes ne se rencontrent que derrière le fond de l'œil. Les rayons qui viennent d'une distance éloignée entrent dans l'œil en lignes parallèles. Le cristallin est ainsi fait, qu'à l'aide des muscles des yeux, sa convexité peut être augmentée, de façon à pouvoir réunir au fond de l'œil même les rayons divergents d'un objet voisin. Chez les presbytes les yeux ont une axe oculaire si faible que le cristallin est obligé d'accroître sa convexité pour réunir les rayons parallèles sur la rétine et n'est pas à même de rassembler sur le fond de l'œil les rayons divergents; pour cette raison l'image est très confuse sur la rétine, et des yeux de cette espèce ne peuvent percevoir clairement que des objets éloignés. On peut remédier à cette infirmité par des lunettes convexes.

Chez les myopes les yeux sont formés de telle façon que les rayons parallèles se réunissent déja avant de pénétrer au fond de l'œil. Ces personnes ne peuvent percevoir clairement que les objets placés à une petite distance de l'œil, parceque les

rayons lumineux partis d'une faible distance frappent l'œil en lignes divergentes et par suite peuvent être rassemblés par le cristallin dans un plus grand éloignement que les rayons parallèles. Les yeux des myopes gagnent en force optique au moyen de lunettes concaves qui divisent les rayons lumineux avant qu'ils ne frappent l'œil.

Si le cristallin, à la suite d'une lésion, d'une maladie ou de l'âge, vient à s'obscurcir et que la fonction visuelle diminue, ou disparaît entièrement, il y a ce qu'on appelle la cataracte.

La faculté visuelle peut être rétablie par une opération qui consiste à enlever le cristallin devenu opaque. Mais alors il faut que les yeux soient pourvus de lunettes à verres convexes taillés a cet effet. Au moyen des muscles oculaires on peut tourner le globe de l'œil dans diverses directions dans le creux de son orbite, et voir différents objets à la fois.

En tournant la tête on peut embrasser d'un coup d'œil un plus grand espace. Si les deux yeux se fixent en même temps sur un objet rapproché, ils le perçoivent de plusieurs côtés et saisissent mieux sa configuration. Si le regard est dirigé tout droit en avant, les muscles des yeux sont dans un état de réaction réciproque, à condition que les muscles internes restent en équilibre par rapport à ceux qui agissent au dehors. L'action réciproque est-elle troublée, il en résulte le strabisme.

Pour protéger les yeux contre les lésions extérieures, il existe certains appareils, comme par ex. les paupières, qui préservent le globe de l'œil de l'introduction de corps étrangers, tels que

poussière, mouches, éclats de bois, etc. . . . les sourcils servent aussi à protéger l'œil.

La surface intérieure des paupières est tapissée d'une membrane muqueuse qui se continue jusqu'au globe de l'œil. Pour éloigner les objets qui ont néanmoins pénétré jusque dans l'œil, il y a l'humeur lacrymale qui est sécrétée par les glandes lacrymales, et coule dans le sac lacrymal formé par la conjonctive, et de là débouche, par les conduits lacrymaux, dans le canal nasal. Au moment où l'on pleure, la sécrétion des larmes est très-abondante et se fait surtout à l'extérieur; il en est de même dans certaines inflammations des yeux.

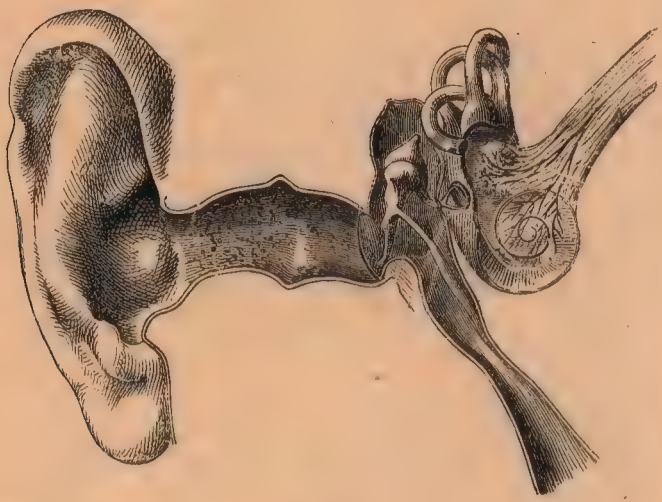
L'ouïe

Le sens de l'ouïe a pour organe les oreilles. Par leur intermédiaire l'homme perçoit le son; à chaque oreille on distingue l'oreille externe qui reçoit le son, l'oreille moyenne qui le dirige plus loin et l'oreille interne qui reçoit l'impression du son.

L'oreille externe se compose du pavillon de l'oreille et du conduit auditif extérieur qui aboutit au cerveau, où le cérumen, sécrété par des glandes menues, lui conserve sa souplesse. Une peau fine, élastique, le tympan sépare l'oreille externe de l'oreille moyenne. Celle-ci se compose de la caisse du tympan, de la trompe d'Eustache et des osselets de l'ouïe. La caisse du tympan est une petite cavité remplie d'air, et est en communication avec la cavité naso-pharingienne, par la trompe d'Eustache qui est un canal étroit.

Les osselets de l'ouïe, qui ont reçu d'après leur conformation les noms de marteau, d'enclume, et d'étrier, sont rattachés ensemble par de petits liens délicats.

L'oreille interne se compose des trois canaux demi-circulaires, du vestibule et du limaçon. Dans le limaçon, l'extrémité du nerf auditif, qui va du cerveau à l'oreille, se sépare en un grand nombre de petites fibres placées l'une à côté de l'autre.



L'oreille

Au moyen du son qui pénètre dans l'oreille par le pavillon et le canal auditif, le tympan est mis en vibrations; ces vibrations se continuent à travers les osselets de l'ouïe, mettent en mouvement la périlymphe de l'oreille, ébranlent les fibres nerveuses de l'oreille interne, et conduisent l'impression du son dans le cerveau.

Le tympan peut facilement éclater par l'effet de sons trop violents (par ex. les coups de canon

etc. . .) Pour le prémunir contre de pareils dangers, on conseille d'ouvrir la bouche, parce qu'ainsi l'air pourra pénétrer plus abondant jusqu'à la trompe d'Eustache.

Le sens du goût

L'organe de ce sens est la langue, et le goût est provoqué par des matières solubles dans la salive. Les nerfs du goût mettent ce sens en communication avec le cerveau.

Le sens de l'odorat

Il a son siège dans les nerfs olfactifs qui vont du cerveau aux parois de la cavité nasale et se ramifient dans la membrane muqueuse du nez. Par l'odorat on perçoit des matières volatiles qui arrivent à la muqueuse du nez par l'intermédiaire de l'air.

Le sens de la sensibilité générale

Ce sens a son siège dans les nerfs sensitifs répandus sur la peau. Grâce à ces nerfs on peut éprouver le chaud, le froid, la douleur, la pression etc. . . On distingue par conséquent les impressions de la température, les impressions de la douleur, celles du tact et celles de la pression.

Le cerveau que tant d'impressions sensorielles fatiguent à la longue, a besoin, de temps en temps, d'un repos que lui procure le sommeil. Pendant le sommeil, la respiration, la circulation et la digestion se continuent sans aucune interruption. Par contre la conscience cesse et les muscles de l'activité volontaire suspendent leurs fonctions. Le souffle de la respiration est plus profond pendant

le sommeil et moins fréquent. La durée du sommeil doit correspondre à l'âge et à l'activité de chacun: les petits enfants, les personnes faibles et les vieillards ont besoin d'un sommeil plus prolongé. Pour les grandes personnes, si elles sont bien portantes six à huit heures suffisent.

Soins à donner à l'organisme humain

Généralités

Le corps humain est certainement parmi tout ce que Dieu a créé, la machine la plus belle et la plus parfaite; il n'est aucune de ses parties, soit visibles au dehors, soit cachées à l'intérieur, qui n'ait une importance majeure, et quand un seul membre fait défaut, l'organisme travaille péniblement ou refuse tout service. Si l'homme veut être bien portant, mener une longue vie et remplir la destination que Dieu lui a assignée, il faut qu'il soigne avec une grande sollicitude le corps tout entier et chacune de ses parties. Mais quand on examine avec attention la conduite des hommes, on s'aperçoit bientôt que des milliers et des milliers d'entre eux ne savent même pas de quelle importance il est de soigner le corps d'une façon normale. Combien de fois les gens ne voient clair que lorsqu'il est trop tard, quand est survenue une infirmité qu'il eût été facile de prévenir! Voilà pourquoi je voudrais donner à mes contemporains et aux générations à venir encore quelques conseils, quelques règles destinées à leur apprendre à donner des soins convenables tant à l'ensemble de l'organisme qu'à ses diverses parties.

L'œil

Parmi toutes les parties du corps l'œil tient sans contredit la première place. L'œil est le plus grand bien que possède l'homme. Qui peut comprendre toute la signification de ce malheur: être aveugle! Et pourtant bien peu de gens se préoccupent des soins qu'il convient de donner à l'organe de la vue! Combien de personnes sont de nos jours atteintes d'une maladie des yeux! Le nombre en est incalculable. On devrait, dès l'enfance, soigner les yeux d'une façon normale et conforme à la nature. Heureux les enfants qui sont nés et élevés à la campagne ou dans un pays montagneux! Ils ont à leur portée la meilleure hygiène pour le corps et pour les yeux. L'air frais, sain et pur que leur dispense la nature notre bonne mère, les vues superbes que leur offrent les vertes prairies et les pâturages, ont pour les yeux un charme réconfortant. Dans un tel milieu les yeux gagnent en force et en vigueur, et sont exercés à voir de loin comme de près.

Au contraire, allons trouver les enfants qui sont élevés dans la ville, avec ses rues plus ou moins larges, ces enfants qui végètent dans des logements humides et malsains, et voyons la différence! Pour la plupart du temps ces enfants ont le corps entier affaibli et étiolé: leurs yeux participent à cet état misérable; ils ne sont ni développés, ni fortifiés, et le plus souvent ils sont incapables de distinguer les objets éloignés. Quand les yeux manquent d'air et de lumière tout leur manque; jamais ils ne seront bons et sains. Ce qui avant tout est indispensable aux yeux, c'est l'air pur, salubre et frais, c'est la lumière, et

beaucoup de lumière; car lœil est la partie de l'organisme la plus continuellement occupée et fatiguée. Il faut donc que les soins, qu'il est de notre devoir de donner au corps, s'étendent tout spécialement aux yeux, pour que ces organes acquièrent la vigueur et la force de résistance nécessaire. Si le demi-bain rend de bons services à l'organisme, il est également très salutaire de faire prendre au moins quatre fois par semaine un bain aux yeux, d'après les indications précises que j'ai données à la page 62 de Mon Testament.

Ces bains des yeux fortifient et purifient singulièrement les yeux; aussi personne ne devrait reculer devant un soin si peu pénible. On ne saurait assez conseiller un bain des yeux à toutes les personnes qui ont la vue affaiblie.

Les bains des yeux qui sont préparés avec des décoctions d'herbes, par ex. de vermouth, de fenouil, d'eufraise etc. . ., contribuent d'une façon incroyable à augmenter et à affermir la force visuelle et à purifier les yeux. La préparation et l'emploi de ces bains a été expliqué d'une manière plus que suffisante dans le livre dont il vient d'être fait mention. N'oublions pas d'ajouter que les compresses faites avec ces herbes produisent aussi un très bon effet. Quand on a les yeux malades, il est extrêmement avantageux, d'y introduire chaque jour une goutte de miel pur et naturel.

Les cas nombreux des maladies des yeux que j'ai eu à traiter me font pour ainsi dire un devoir de recommander tout spécialement que l'on prenne un grand soin de cet organe. Combien de gens sont venus ici avec une vue faible, combien déjà aux trois quarts aveugles, à qui ces simples remèdes ont procuré une amélioration sensible, et souvent une guérison complète!

Il existe un grossier abus, c'est de travailler pendant le crépuscule ou à la lueur d'une lampe à pétrole qui ne brûle pas bien. Cet usage funeste est surtout répandu parmi la jeunesse des écoles et les étudiants. Rien ne saurait être plus préjudiciable à la vue que la lecture dans de pareilles conditions; c'est très souvent l'unique cause de beaucoup de maladies des yeux. Il devrait pourtant être évident pour tous que l'habitude de travailler dans le demi-jour ne peut qu'affaiblir les yeux et diminuer sensiblement la force visuelle. Sans doute le surmenage imposé aux écoliers surchargés de devoirs, comme aux fonctionnaires écrasés par leur besogne, force les uns et les autres à travailler la nuit, et bien des gens, par économie d'éclairage, travaillent dans la demi-obscurité, sans réfléchir qu'ils ruinent ainsi les yeux.

Je recommande particulièrement aux parents de ne jamais tolérer que leurs enfants écrivent ou lisent pendant le crépuscule. Je réprouve de même le travail excessif à la lumière, parce que les yeux en souffrent. La nuit est faite pour le repos, afin que le lendemain on puisse vaquer avec de nouvelles forces aux devoirs de sa profession.

Une autre question que l'on vous adresse souvent est celle-ci: Faut il porter des lunettes, ou non? Je réponds: Avant tout, que l'on prenne soin de ses yeux dès son jeune âge, et alors la question deviendra le plus souvent superflue. A-t-on la vue faible, et croit-on devoir absolument se servir de lunettes? que l'on diffère du moins, aussi longtemps que possible d'y recourir. Car une fois que l'on a commencé à en user, on est pour ainsi dire rivé à l'habitude et il est presqu' impossible de s'en passer. Je n'aime pas du tout à voir des

jeunes gens porter des lunettes; on ne peut s'empêcher de se dire: que sera-ce dans un âge plus avancé, si les enfants sont déja habitués a cet auxiliaire de la vue? Car ne faut-il pas de temps en temps prendre des numéros plus forts? Pour ce qui concerne les vieillards, les lunettes leur sont souvent indispensables, car leurs yeux sont toujours affaiblis d'une façon sensible. Que l'on ne néglige pas de prendre tous les matins, en se levant, un bain des yeux, d'après les indications que j'ai données dans mes livres. Par ce moyen on fortifie les yeux et on les préserve de toutes sortes de maladies.

Soins à donner aux oreilles

Que de gens l'on rencontre qui ont l'ouïe à moitié perdue, ou n'entendant presque plus rien du tout! Si l'on recherche la cause de cette infirmité, on la trouve le plus souvent dans la grande imprudence ou dans la malpropreté; souvent aussi c'est une maladie grave qui a produit une surdité plus on moins grande. De quelle manière faut-il soigner les oreilles? Avant toutes choses, il faut viser à une grande propreté, et pour cela le moyen tout indiqué est la lotion ou l'affusion des oreilles avec de l'eau froide ou avec une décoction de prêle.

Ensuite, il ne faut jamais s'exposer imprudemment à un courant d'air; car une pareille insouciance n'a que trop souvent entraîné de graves et cruelles infirmités. Ceux qui sont trop sensibles aux courants d'air feront bien de se boucher légèrement les oreilles avec de la ouate. Ici, comme partout ailleurs, il est bon également de s'appliquer

en même temps à endurcir le corps, afin de fortifier tout l'organisme.

Voilà tout ce qu'il faut pour soigner les oreilles; ce régime est aussi simple que peu coûteux. Quiconque, en se lavant chaque matin la figure songe aussi aux soins à donner aux oreilles, fait une opération des plus utiles; jamais il n'aura à se plaindre de son ouïe.

Soins à donner au nez

Il faut aussi faire quelque chose pour le nez; car il n'est pas de bois, et il est, lui aussi, prédisposé aux infirmités les plus diverses; il est même souvent extrêmement sensible. Qu'on ait un nez montsrueux ou seulement un nez minuscule, cela revient au même; l'un et l'autre ont besoin de soins. On serait porté à croire que les priseurs donnent à leur nez les soins les plus parfaits, car ils y portent constamment la main. A peine ont-ils prononcé une phrase, que la tabatière reparaît, ainsi que le mouchoir. Mais non, ce n'est pas ainsi qu'il faut s'occuper du nez. Ce qu'il y a de mieux c'est d'aspirer une décoction de prêle ou simplement de l'eau froide. Une habitude dégoûtante qu'ont les enfants et même certaines grandes personnes, c'est de se fourrer continuellement les doigts dans les narines. Pour effrayer ces sortes de gens, je n'aurais qu'à énumérer les diverses maladies, comme le cancer, le lupus etc. . . qui souvent ont été la conséquence de cette habitude. Si les enfants ont cette vilaine manie, le meilleur moyen de les en guérir est de leur taper dès la

première fois, si fort sur les mains, qu'ils n'y reviendront pas une seconde fois.

Soins à donner aux cheveux

Lire le chapitre cheveux et ongles.

Soins à donner aux dents

Non moins que les autres parties de l'organisme humain, les dents exigent des soins tout particuliers. Il faut avoir eu mal aux dents pour apprécier ce que valent de bonnes dents et pour comprendre la nécessité d'en prendre soin. Qui croirait que souvent une seule dent malade peut occasionner des douleurs si atroces qu'elles vont parfois jusqu'à la démence? Combien de nuits sans sommeil cause souvent une seule dent malade!

Donc si les dents peuvent produire de si grandes souffrances, n'est-il pas doublement nécessaire de leur donner des soins convenables? Ici il nous faut de nouveau comparer aujourd'hui avec autrefois. Combien ne trouve-t-on pas de gens, de nos jours, qui à peine sortis de croissance ont déjà la bouche ébréchée ou ont de fausses dents destinées à remplacer celles qui manquent.

Qu'ya-t-il de plus nuisible aux dents que les mille sortes de friandises auxquelles tant de mères aveugles habituent leurs enfants? Que peut-il y avoir de plus préjudiciable à la santé des dents que la nourriture aujourd'hui à la mode? Tout cela, mes braves gens, on ne le connaissait pas

autrefois; on vivait alors raisonnablement, simplement, conformément à la nature, aussi on ne rencontrait que peu de gens affligés d'une mauvaise denture. Un jour j'entrai dans un cimetière, au moment où l'on ouvrait une tombe dans laquelle gisait un homme âgé de 50 à 60 ans. Lorsque la tête vient à paraître, je vis à mon grand étonnement que toutes les dents, sauf deux, existaient encore. Combien les dents ne sont-elles pas nécessaires pour mâcher les aliments et favoriser la digestion! Que tous, mais surtout les mères, fassent donc leur possible pour que la nourriture à la mode ne gâte ou même ne fasse perdre complètement les dents! Demandez à un vieillard combien il lui est difficile de triturer les aliments, et jusqu'à quel point il s'estime heureux d'avoir encore quelques restes de dents! Les sucreries, les friandises, les fortes épices, l'acidité du vinaigre, etc. . sont des poisons pour les dents; il faut donc s'en passer autant que possible, ou du moins n'en user que très modérément.

Combien d'enfants ont, dès leur jeune âge, des dents gâtées et uniquement parce que leurs mamans leur donnent trop souvent de sucreries! Elles feraient bien mieux de donner des soins convenables à leurs dents. Ces soins consistent avant tout dans la propreté! Tout homme, même s'il n'est qu'à moitié propre, se lave au moins la figure chaque matin. Or rien n'est plus facile que de procéder en même temps au nettoyage des dents. Il faut tous les matins frotter les dents avec une simple petite brosse et de l'eau froide ou de la tisane de prêle; il vaudrait mieux encore sans doute, de les nettoyer aussi le soir avant de se coucher, pour les conserver en bon état. De nos

jours on vante divers dentrifices, je n'ai précisément rien à y redire. Mais qu'on en choisisse un dans lequel on soit sûr qu'il n'entre que des ingrédients inoffensifs, et tels qu' ils ne puissent causer aucun dommage aux dents. Mon cher lecteur, si tu ne veux pas dépenser beaucoup d'argent pour un dentrifice, prends un morceau de frais charbon de bois, écrase-le et fais-en de la poudre; puis emploie-la de la même manière que les autres dentrifices. Il ne faut rien de plus. On a déjà souvent répété qu'il est mauvais de manger trop chaud; pour moi, je le défends aussi sévèrement que possible; car cet abus ne nuit pas seulement aux dents, mais est également préjudiciable aux organes du cou et à l'estomac. Par suite, il faut éviter tous les mets trop épicés ainsi que les boissons fortes; car par là on peut en une seule fois gâter les dents pour toujours. Il y a des gens si malavisés qu'au moindre mal de dents ils n'ont rien de plus empressé que de recourir aux acides, aus teintures pour dents et autres remèdes de même acabit.

C'est aussi une très mauvaise habitude (on peut le remarquer chez bien des gens) que de farfouiller dans les dents avec un couteau ou autres objets semblables. Si vous avez besoin d'un curedent, choisissez-en un de bois tendre ou en os. Il est aussi très mauvais pour les dents de s'en servir pour casser les noix. Si vous voulez manger des noix, prenez pour les ouvrir un casse-noix, ou cassez-les avec vos mains ou vos pieds. Ici qu'il me soit permis de renvoyer mes lecteurs au chapitre sur le mal de dents dans la première partie de Mon Testament et d'ajouter pour compléter mes indications que la camomille renflée et appliquée sur la joue dans un sachet rend de très grands services contre le mal de dents.

Soins à donner au visage

Dans certains milieux on se préoccuppe beaucoup de ces soins, mais dans quel sens? Le monde féminin surtout attache une grande importance à la beauté du teint; que de fards et de poudres on prodigue à cet effet! Les coquettes ainsi peinturlurées inspirent le plus profond dégoût.

Pour entretenir le teint du visage, il n'y a rien de mieux que de se laver tous les jours avec de l'eau froide. Si les personnes chlorotiques, au lieu de manger des mets raffinés, prenaient une nourriture simple et substantielle, comme de la soupe fortifiante, de la soupe à la farine grillée, etc. : leur teint serait bientôt tout autre, et plus coloré.

Soins à donner à la bouche

En parlant des soins à donner aux dents, j'ai déjà indiqué implicitement comment il faut entretenir la bouche en bon état. Mais je vais ajouter encore quelques conseils.

On aura déjà bien des fois remarqué que beaucoup de personnes ont l'haleine fétide, ou comme on le dit dans le langage populaire, qu'elles . . . . sentent de la bouche. Cette infirmité n'est pas seulement pénible pour celui qui en souffre, mais elle incommode encore bien plus les gens de son entourage. On n'est pas toujours responsable de cette odeur putride, car elle provient souvent du mauvais état de l'estomac. Mais bien souvent aussi elle est due aux restes d'aliments restés dans la cavité buccale, ce qui prouve une incurie dans la manière dont on entretient la bouche et les dents.

Ces sortes de personnes, dans leur propre intérêt et aussi par égard pour les autres, ne devraient pas négliger de se rincer souvent la bouche avec de l'eau froide ou avec de la tisane de prêle ou de sauge. Aux personnes chez qui l'odeur fétide provient de l'estomac je conseille d'avoir recours à une cure de baies de genièvre, ou de prendre environ tous les deux jours de la tisane de vermouth. L'essentiel est toujours d'eviter les mets qui peuvent faire du tort à l'estomac.

Soins à donner au cou

Les organes du cou ont besoin d'autant de soins et d'attention que toutes les autres parties du corps. Les maladies de la gorge, si nombreuses et parfois si graves, dont nous sommes témoins tous les jours, nous disent assez combien les organes du cou exigent de soins. De quelle manière faut-il s'y prendre? C'est encore bien simple. Ici comme ailleurs la propreté est l'essentiel. Personne ne devrait négliger, le matin, au moment du lever, de se gargariser chaque jour avec de l'eau froide ou avec de la tisane de prêle ou de sauge: par là on ne fortifie pas seulement les organes, mais on leur donne une force de résistance contre les excroissances, etc. Le cou doit toujours être découvert, pour que l'air puisse pénétrer partout; il faut s'interdire absolument l'usage du cache-nez ou du châle, comme cela se voit si souvent, surtout chez les habitants de la campagne. Ils s'imaginent qu'ils garantiront ainsi leur cou d'un refroidissement; mais c'est tout le contraire qui arrive. Car les organes du cou ainsi emmaillotés ne deviennent que plus sensibles au froid; et, au moindre souffle d'air qui les atteint, survient un catarrhe ou quelque

autre hôte désagréable. Mais si l'on sait endurcir son cou, on n'est pas si facilement exposé à une semblable visite, et on se débarasse bien vite de l'intrus qui sera parvenu à se glisser dans notre intérieur.

Soins à donner aux organes de la voix

Qui ne s'estime heureux de posséder une belle voix sonore dont il sait faire bon usage pour chanter, parler, prononcer des discours? Malheureusement peu de gens ont ce bonheur en partage, et à l'heure de la consultation, rien ne me donne plus de mauvaise humeur que les malades et surtout les étudiants, quand ils m'exposent leur malaise d'une voix si faible qu'elle est à peine intelligible. Sur cent personnes on en trouve à peine deux ou trois qui se donnent réellement la peine d'ouvrir la bouche, et qui ont appris à s'exprimer convenablement. Ou bien elles parlent si vite que l'on dirait entendre rouler une machine, ou bien elles écrasent les mots en les prononçant. Ce sont là deux défauts. Que chacun s'habitue à parler lentement, à haute voix, d'une façon claire et distincte. On aime à s'entretenir avec des gens qui parlent ainsi. Maintenant de quelle manière peut-on le mieux exercer la voix? Allons à la campagne et de préférence dans le voisinage des forêts! Là nous entendrons la jeunesse insouciante chanter, crier à cœur joie! C'est de cette façon que l'on peut affermir sa voix, et voilà pourquoi j'ai conseillé à bien des gens d'aller à la forêt et d'éveiller les échos. Toutefois je fais remarquer qu'il ne faut pas exagérer ces exercices, mais procéder peu à peu et avec précaution. Moi aussi j'ai fait assidûment ces exercices pendant ma jeunesse,

et c'est à eux que je dois ma forte voix; je crois pouvoir dire sans vantardise que je ne connais personne qui ait la voix plus forte et plus résistante que moi. Malgré mes 76 ans, je suis encore en état de faire plusieurs conférences par jour, sans ressentir la moindre incommodité. Je souhaite que tous, et en particulier ceux qui sont destinés à parler en public, exercent et fortifient leur voix de la même manière. Pour que la voix soit bien formée, il faut que le corps se développe bien. Le résultat sera atteint par des applications d'eau appropriées. Par exemple deux demi-bains par semaine, une affusion des genoux, et la marche fréquente dans l'eau ne manqueraient pas de produire leur effet.

La tisane préparée avec une décoction de pommes de pin vertes, ou la teinture faite avec les mêmes ingrédients, est aussi un remède qu'il ne faut pas oublier. Je recommande l'un et l'autre surtout aux prédicateurs et aux professeurs. Le mieux est de prendre de cette tisane tous les trois jours. Il ne faut pas se laisser détourner par l'âcreté du goût; au bout de quelques jours on y sera accoutumé. Il est certainement plus utile de prendre une demi-tasse de cette tisane que de boire quelques litres de bière. Je conseille à tous ceux dont la profession exige une voix forte, par ex. aux orateurs, de prendre, avant de parler, quelques gouttes de teinture de pimpernelle. Et puis, qu'on se garde de l'amollissement! Car plus le cou sera exposé à l'air libre, et mieux se développeront les organes de la gorge. Par contre ceux qui tiennent le cou toujours bien chaud auront souvent à gémir de maintes infirmités qui surviendront immanquablement.

Le système nerveux

Le système nerveux est un appareil très compliqué du corps humain. Ici encore nous ne pouvons assez admirer la toute-puissance de Dieu. Les nerfs se détachent du cerveau et de la moelle épinière et se ramifient dans toutes les parties du corps. Grâce à leur intermédiaire se produisent les sensations, la pensée, la volonté, le tact, bref tous les phénomènes qui se passent dans le corps humain. C'est également des nerfs que jaillit l'énergie volontaire, qui naturellement est affaiblie dans les maladies nerveuses. Malheureusement le système nerveux n'est pas à l'abri des maladies les plus diverses; et c'est précisément le genre de vie actuel qui contient le germe de la maladie de notre époque: de «la névrose». Pour résister énergiquement au délabrement du système nerveux, il ne faut rien d'autre que l'endurcissement convenable, la simplicité de la nourriture et la résistance aux diverses passions qui dominent les hommes.

Soins à donner au poumon

C'est un organe bien sensible que le poumon. Aussi rien n'est-il plus nécessaire que d'en prendre soin. Il faut éviter tout ce qui pourrait lui nuire, car chacun est à même de savoir quel est l'état misérable de ceux qui ont le poumon attaqué.

A cette occasion je prie les personnes qui mènent une vie casanière de prendre à cœur les conseils suivants. D'abord que chacun s'habitue à garder pendant le travail, comme en marchant, une tenue droite. Rien n'est plus préjudiciable au poumon qu'une attitude inclinée, courbée, parce qu'alors

les ailes du poumon ne peuvent pas s'étendre suffisamment. En second lieu, je conseille à ces personnes d'avancer souvent le thorax pendant le travail. En troisième lieu, il faut absolument qu'elles se donnent souvent du mouvement en plein air. Où trouve-t-on plus de malades du poumon que dans les villes? Une chose très dangereuse pour tout le monde, c'est de boire avidement quand le corps est en sueur; cet abus à déjà fait bien des victimes. Aussi je conseille à tous ceux qui liront ces lignes d'user des plus grandes précautions, et je leur recommande instamment de débarrasser le corps de toutes les causes de faiblesse par une bonne méthode d'endurcissement. Je ne connais pas de meilleur préservatif, et il serait à désirer que tous emploient cette méthode si simple, pour que la misère de l'humanité soit un peu diminuée.

Il en est des autres organes du corps comme de ceux que je viens de décrire. L'essentiel, une fois pour toutes, est d'endurcir le corps. Quand on y manque, on n'a jamais ni santé ni forces suffisantes. Aussi je ne crois pas nécessaire de passer en revue, un à un, les autres organes, et d'indiquer les soins qu'ils réclament. C'est toujours la même chose: il faut endurcir le corps au lieu de l'amollir, au point de vue de la nourriture comme pour ce qui concerne l'habillement.

Puissent ces quelques règles de conduite être prises à cœur par mes lecteurs! Puisse chacun se préoccuper non seulement d'entretenir son âme en bon état, mais aussi de donner les soins convenables à l'organisme! Car ce n'est pas une faute légère aux yeux de Dieu que de négliger les soins du corps.

Cinquième Partie

Quelques plantes du jardin de Dieu

La carline (carlina acaulis L.)

La carline est une sorte de chardon et porte des noms très différents d'après les contrées où elle croît. Elle pousse sur un terrain rude, calcaire, ou tout-à-fait stérile. La fleur a une belle couleur argentée, et atteint la grosseur d'une pièce de cinq marks, la tige s'élève tout au plus à la hauteur d'un empan (20 centimètres). Les vétérinaires emploient souvent cette racine contre les maladies du bétail; mais elle a aussi d'excellents effets dans certaines infirmités de l'homme. Aussi le peuple l'a mise comme l'herbe de Saint-Jean, au nombre des plantes magiques.

D'après toutes les expériences que j'ai faites avec cette plante, elle a surtout une vertu dépurative et fortifiante, elle agit à la fois comme remède interne et externe. Quand on a mangé un mets qui pèse lourdement sur l'estomac, ou dont on craint des suites fâcheuses, on peut facilement trouver du soulagement au moyen de la tisane préparée avec cette racine. Car le suc de la racine élimine toutes les malpropretés hors des intestins, purifie tout le corps et en particulier les reins, et provoque une abondante sécrétion d'urine. Comme la carline dissout et élimine les principes aqueux et avariés, c'est aussi un remède très efficace contre l'hydropisie, de même que contre le vers.

On sèche la carline et on la réduit en poudre, on en prend deux fois par jour la quantité qui tient sur la pointe d'un couteau; ou bien, avec la quantité sus-dite de poudre, on fait une tasse de tisane, que l'on prend en deux ou trois fois dans le courant de la journée. Mais on peut aussi préparer une teinture avec la carline; pour cela on sèche la racine, on la coupe en menus morceaux, et on la fait macérer environ cinq jours dans de la bonne eau-de-vie ou de l'esprit de vin. De cette teinture on prend deux fois par jour douze à quinze gouttes dans une cuillerée d'eau.

La carline est encore un bon remède pour l'usage externe contre les éruptions semblables à la gale; elle nettoie la peau et fait disparaître les

Carline (Carlina acaulis L.)

a. Plante entière au 5ème de sa grosseur naturelle, b. et c. fleurs de grosseur naturelle, d. fruit, e. fruit (coupe transversale) légèrement gross

cicatrices quand il en existe. A cet effet on cuit la carline dans deux parties d'eau et une partie de vinaigre, ou encore mieux, dans moitié eau et moitié vin; avec cette décoction on fait de fréquentes lotions sur les endroits malades.

Morgeline (Stellaria media L.)

Les agriculteurs classent cette plante parmi les mauvaises herbes. Aux endroits où elle croît, elle se multiplie assez fortement, principalement dans les jardins et dans les potagers où elle envahit des places entières et pullule d'une façon exubérante. Mais cette plante est dans beaucoup de cas un remède domestique très utile, et peut s'employer à l'intérieur du corps et à l'extérieur.

On peut dire très justement que la morgeline est l'herbe pulmonaire, dans le vrai sens du mot, car elle agit comme résolutif et comme éliminant les mucosités, et rend de très grands services contre le vomissement du sang et la toux accompagnée de crachement de sang, ainsi que dans les cas d'hémorroïdes, d'engorgement des reins et de la vessie. On prépare avec cette plante une tisane; on en prend journellement deux fois une petite tasse ou mieux encore une tasse en cinq ou six fois. Dans le cas d'engorgement du poumon, cette tisane acquiert une force d'élimination encore plus énergique, si on y mélange du vin pour un tiers ou un quart de sa quantité. Une addition de prêle ou de plantain fait bien aussi, et est à conseiller. Mais on obtient les meilleurs résultats si on confit dans du miel le suc de la morgeline, comme on confit d'ordinaire les herbes et les fruits,

et si on en prend ensuite six ou huit fois par jour une cuillerée à thé. Pour retirer le plus facilement les sucs de la morgeline, on cueille cette berbe dans sa fraîcheur, alors qu'elle est très juteuse; on l'écrase dans un mortier, on la met dans un petit morceau de toile que l'on presse fortement pour en exprimer le suc. On n'a pas besoin de beaucoup de ces herbes pour obtenir une jolie quantité de suc. On le cuit ensuite à petit feu, mélangé avec du miel; on remue bien le mélange pour que les vapeurs d'eau montent à la surface. Du miel ainsi préparé se conserve très longtemps.

A l'extérieur aussi la morgeline opère très activement quand on l'applique aux plaies vives, aux éruptions et aux abcès invétérés et putrides. On cuit cette herbe, on plonge un linge dans la décoction, on le place ou on le lie sur les abcès, qui sont par ce moyen purifiés et guéris. Quant aux petites éruptions, on les lave vigoureusement avec cette décoction, deux fois par jour. Dans le début ces éruptions augmentent en apparence; mais c'est là un bon signe; car aussitôt que l'éruption diminue, la guérison commence. Une des maladies les plus dignes de pitié est certainement le lupus; mais avec la décoction de la morgeline on arrive à d'excellents résultats, surtout si on y mêle d'autres herbes, comme le prêle, le plantain et le vermouth.

La tisane de morgeline est aussi un bon remède contre les maladies de la cornée; cette tisane nettoie l'œil et en augmente la clarté moyennant trois ou quatre lotions par jour. Le mélange du suc de cette herbe avec le miel donne un excellent onguent pour les yeux; on en fait pénétrer deux fois par jour une goutte dans l'œil.

La bardane (Lappa officinalis L.)

La bardane est une des mauvaises herbes les plus répandues; on la voit souvent se tenir sur le bord des chemins comme un compagnon ouvrier en détresse; plus d'un voyageur s'amuse à lui donner un coup de canne en passant. Les petits espiègles s'en servent pour faire des niches à leurs camarades, en leur fourrant les boutons hérissés de pointes dans les cheveux ou dans les vêtements de laine. Mais autant on dédaigne cette plante comme mauvaise herbe, autant elle mérite d'être appréciée comme plante médicinale. On peut l'employer sous bien des formes. Les feuilles servent à faire de la tisane, qui est un remède excellent contre les abcès de l'estomac; on peut aussi le recommander aux personnes qui souffrent d'une inflammation de l'estomac, ou en général à celles qui ont de mauvaises digestions. Il est plus que suffisant de prendre soir et matin trois cuillerées de cette tisane. Les feuilles sont très grandes, ovales un peu terminées en pointe; la tige de la feuille est assez grosse et est un peu rude au toucher. La tisane produit une action désobstruante, améliore et rafraîchit l'organe et en dégage facilement les gaz. Elle se boit sans difficulté; mais elle doit rester pure, sans addition de sucre ou d'autres ingrédients. On peut sécher les feuilles et les conserver dans des boîtes; on peut ou bien les découper avant de les sécher, ou une fois séchées, les réduire en poudre. Rien n'empêche d'utiliser en même temps la tige de la feuille, mais il ne faut pas employer la tige de cette plante. Cette tisane est aussi d'un bon usage pour les gargarismes et les ablutions de la bouche, quand il se trouve des vésicules dans la bouche ou dans la gorge, ou

La bardane (Lappa officinalis L.)

a. Tige florale, b. racine au quart de la grandeur naturelle, c. petit pétale pointu et crochu, d. fleur fistuleuse, hermaphrodite, e. grain de semence (grossi)

quand on a des écorchures aux lèvres; les éruptions disparaissent étonnamment vite au moyen de ce traitement, et en général la bardane possède une vertu curative remarquable pour toutes sortes d'abcès. Pour les abcès extérieurs on fait une compresse avec un linge imbibé de tisane; par là

les matières impures sont éliminées des abcès, et ils commencent aussitôt à guérir, surtout si l'on agit en même temps sur tout le corps par des applications d'eau, et qu'ainsi on aide l'abcès à se débarrasser des principes morbides. On peut aussi préparer un onguent avec les feuilles de bardane: on réduit les feuilles séchées en poudre fine, et on la fait cuire quelques instants à petit feu dans la graisse de porc. Mais il vaut encore mieux exprimer le suc contenu dans les feuilles et les mêler au saindoux. On épluche d'abord les feuilles grasses, puis on les hache avec un couperet, ou on les écrase dans un mortier, après quoi il est facile d'en exprimer le suc, en nouant la masse écrasée dans un morceau de toile, et en la comprimant entre deux bardeaux. Cet onguent a une vertu à la fois dépurative et curative.

La racine de la bardane est passablement épaisse et ligneuse et contient peu de suc. On peut également en faire des décoctions de tisane, dont l'emploi guérit les abcès; elle est surtout bien salutaire pour les ulcérations de la tête chez les enfants. Nos ancêtres utilisaient aussi la bardane pour favoriser la croissance des cheveux. J'ai moi-même fait beaucoup d'expériences a ce sujet, et je suis arrivé à la conviction que les personnes qui ont perdu leurs cheveux sans que les racines soient mortes, trouveront un secours prompt et facile dans l'emploi d'une décoction de bardane. On en frictionne vigoureusement le cuir chevelu, de trois à cinq fois par semaine; on peut aussi prendre de l'huile fabriquée avec des racines de bardane. Mais il faut que je fasse remarquer que l'on trouve très rarement de l'huile de bardane bien pure. La décoction pénètre dans les pores, rend la santé au

cuir chevelu et favorise la pousse des cheveux, comme on aide la croissance des plantes en remuant la surface du sol pour le rendre moins compact. Les capsules séminales sont hérissées de petites pointes en forme de crochets, quand elles sont entrées dans les cheveux il est très difficile de les retirer. Avec la semence on fait une tisane qui est même supérieure à celle que fournit le plante: on la conseille surtout contre les lourdeurs de tête qui proviennent d'une mauvaise digestion ou de gaz qui sont montés dans la tête.

Bien qu'à l'état de santé on puisse se passer de ce remède, on est heureux néanmoins d'en connaître les effets, et on est bien aise de voir le long du chemin un de ces pieds touffus, qui ont l'air d'offrir leurs services à tous les passants. Oui l'homme bien pensant remerciera Dieu à l'aspect d'un beau, d'un vert bouquet de bardanes!

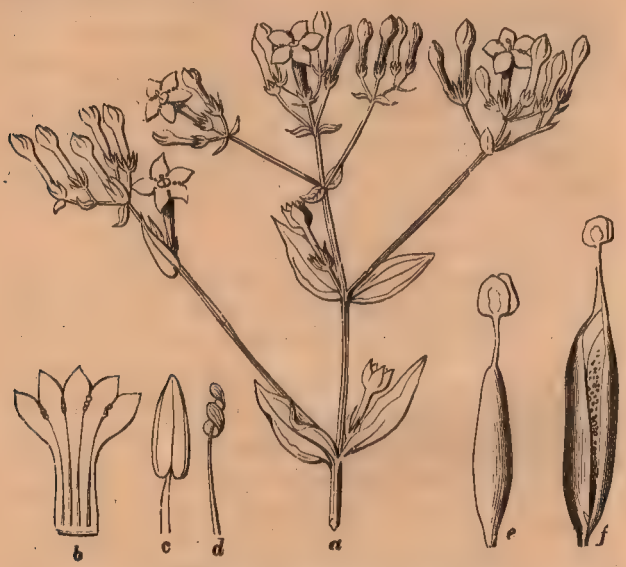
Petite centaurée (Erythraea Centaurium L.)

Il y a deux espèces de centaurée, la petite centaurée et la centaurée commune. La dernière est moins connue parmi le peuple; la première est de beaucoup meilleure. Elle croît le plus souvent sur un terrain stérile et sec, sur des prairies maigres, sur le sol des bois défrichés, si les herbes ne l'envahissent pas à l'excès. La plante atteint 20 ou tout au plus 30 centimètres de hauteur et a une apparence frêle. De la tige raide se détachent plusieurs ramicules qui se dirigent de bas en haut. Toutes ces tiges sont ornées de belles fleurs ombelliformes, d'une couleur rouge tirant sur le violet;

les feuilles peu charnues ont la forme d'une lancette. La centaurée fleurit à la fin de Juin, mais plus encore en Juillet et en Août. Le mieux est de cueillir la plante à l'époque de sa floraison, parce qu'en ce moment elle renferme le plus de suc. D'ordinaire on ne se sert que de la fleur et des tiges avoisinantes, mais on peut aussi employer l'herbe entière; on la coupe, on la sèche à l'ombre, et on la conserve pour l'hiver en un endroit bien sec. Bien qu'il faille dire de la centaurée comme du vermouth qu'elle est amère, son goût est néanmoins bien différent de celui du vermouth.

Il y a des siècles que la centaurée passait déjà pour un précieux remède domestique, et encore du temps de ma jeunesse les mères de famille la cueillaient assidûment, la conservaient avec soin, et l'employaient en beaucoup de cas avec succès. Quelqu'un avait-il de la fièvre? Lors même qu'elle n'était que la suite d'un catarrhe ou d'un rhume de cerveau, vite la maman faisait de la tisane de centaurée, dont il fallait boire une petite tasse par jour. On avait alors la ferme conviction que l'on obtiendrait ainsi la guérison, et en effet il est rare qu'elle ne survint pas. Au bout d'un jour ou de deux, la fièvre disparaissait d'ordinaire. Quand un malade se plaignait de maux d'estomac, de mucosités stomachiques, d'altération du suc gastrique, de pyrosis, de mauvaise digestion, de manque d'appétit et de maux de tête, on lui donnait à prendre de la tisane de centaurée, deux à quatre fois par jour, en petites portions, et le mal disparaissait. Chez les femmes, la centaurée jouissait de la plus grande faveur comme activant la menstruation. Dans la jaunisse, dans les maladies du foie ou des reins, c'est à la centaurée qu'on recourait; on

regardait la tisane de cette herbe mélangée avec un peu de vermouth comme un remède souverain contre les sus-dites maladies, et cette espérance était rarement déçue.



Centaurée (Erythraea Centaurium L.)

a. Floraison, b. fleur coupée en deux et déroulée, c. jeune étamine, d. vieille étamine, e. pistil, f. fruit mûr

Pour une toux ordinaire on prenait d'habitude une tisane de vermouth et de sauge; mais dans les cas de coqueluche, on obtenait d'excellents résultats avec la tisane de vermouth mêlée à la centaurée. Que de fois les enfants et même les grandes personnes ne sont-elles pas tourmentées par les vers! Dans ce cas aussi on administrait une tisane mélangée de centaurée et de vermouth, et les vers

disparaissaient bientôt. Avait-on un furoncle, une éruption, des impuretés sur la peau ou des tumeurs purulentes? On se disait d'ordinaire: il faut prendre une tisane dépurative composée de centaurée et de sauge; le succès répondait presque toujours à l'attente.

Moi aussi j'ai expérimenté les effets de la petite centaurée sur soutes les maladies désignées plus haut, et je suis arrivé à me convaincre que nos ancêtres avaient parfaitement raison, et que cette herbe mérite le nom qu'elle porte (en allemand herbe aux mille florins).

La centaurée commune produit également une vertu toute spéciale, celle de résoudre et d'éliminer les principes morbides. On l'emploie principalement contre les éruptions, les dartres et autres affections analogues qui réclament un traitement dépuratif.

J'ai constaté que la centaurée commune agit avec une énergie toute particulière dans l'engorgement du poumon et des reins, dans le vomissement et le crachement du sang. Dans ces cas on prend chaque jour une tasse de cette herbe en deux ou trois fois, ou mieux encore une cuillerée toutes les deux heures.

La centaurée commune croît sur la lisière des champs et le long des chemins, et l'agriculteur la met au nombre des bonnes plantes fourragères. Elle peut atteindre une hauteur de 50 centim. et a une belle fleur violette. La vertu de la tisane est encore surpassée par celle de la teinture; on prend journellement deux ou trois fois 15 à 20 gouttes sur un morceau de sucre ou dans une

cuillerée d'eau. La décoction de cette herbe peut aussi s'employer avec succès pour les plaies vives.

Plantain (Polygonum aviculare L.)

Certaines choses qui dans la vie ordinaire sont peu ou pas appréciées n'en ont que plus de valeur et d'utilité. C'est aussi le cas du plantain ou renouée des oiseaux. Cette herbe croît dans les cours mal entretenues, autour des maisons, le long des routes et des chemins, si bien qu'on le foule souvent aux pieds, d'où son nom allemand de Wegtritt. Son action est surtout résolutive, astringente et dépurative, et grâce à ses propriétés, on peut souvent l'employer avec un grand succès.

Pour les personnes qui crachent facilement le sang, la tisane de plantain est un remède de premier ordre: où le cuit dans du vin, et on le prend en petites doses par ex. une cuillerée par heure; au moment où survient le crachement du sang, on en prend environ une tasse.

Le plantain est également un remède excellent contre les abcès et les hémorragies de l'estomac: dans ces cas on le prend comme tisane en petites portions; pour l'hémorragie une petite tasse de cette tisane suffit amplement.

Cette herbe agit aussi avec succès sur le foie et les reins; mais rien ne la surpasse dans les affections de la vessie et les maladies de la pierre. Le plantain résoud toutes les impuretés de la vessie et les élimine au dehors; les éléments

pierreux disparaissent avec une rapidité que ne produit aucun autre remède.

Je fis un jour une conférence sur cette herbe et j'insistais surtout sur la vertu qu'elle possède d'éliminer les pierres de la vessie. Un Hongrois qui assistait à la conférence et qui depuis des années souffrait cruellement d'une maladie de la pierre, sans trouver nulle part de soulagement, s'en alla, à la fin de la séance, arracher un gros paquet de ces herbes dans un champ voisin, fit faire par sa femme de ménage une grosse cruche de cette tisane et en but quelques tasses, encore le même soir, et quelques autres le lendemain matin de bonne heure etc. Dès le second jour, ce malade m'apporta toute une collection de fragments de pierres plus ou moins gros, en tout, environ une cuillerée, telle est la rapidité, avec laquelle la tisane les avait éliminées de la vessie! Dejà il ne souffrait plus du tout, et cette tisane le guérit radicalement. Un autre monsieur assista aussi à la même conférence, il souffrait de la même maladie, fit usage de la même tisane avec le même

Plantain, renouée
(Polygonum aviculare L.)

succès. Cet exemple fut suivi par une douzaine de baigneurs et tous furent unanimes à célébrer les louanges du plantain «le meilleur de tous les remèdes pour les calculs de la vessie». Il faut toute fois que je fasse remarquer que l'action du plantain sur cette maladie peut encore être rendue plus énergique si dans la préparation de la tisane entre pour une moitié le vin rouge et l'eau pour l'autre moitié. Depuis cette époque cette herbe fut souvent employée comme remède de cette maladie et le plus souvent avec succès. La prêle agit aussi fortement sur les calculs, mais le plantain opère plus doucement et on peut en user fort longtemps de la façon la plus inoffensive.

Si le plantain rend des services nombreux et remarquables à l'intérieur de l'organisme, on peut aussi l'employer comme remède d'usage externe pour les abcès, les fistules, les enflures et même pour le lupus. On fait des compresses avec une décoction de plantain ou bien on s'en sert pour laver les endroits malades.

Si le plantain employé isolément possède une telle vertu curative, que sera-ce si on le mélange avec d'autres herbes? Aussi pour les maladies de la pierre et de la gravelle, nous mêlons le genêt au plantain, pour les maladies du foie, nous mélangons avec le plantain le vermouth et les baies de genièvre.

On donne parfois au plantain le nom de petite renouée, pour le distinguer de la grande renouée.*

---

* Les jeunes pousses et les tiges de cette plante sont très juteuses; mais à mesure qu'elle vieillit, les fouilles et la tige deviennent raides et sèches. C'est sans doute à cause de cela que dans le langage pepulaire elle se nomme «l'herbe des vieilles femmes».

Cette plante-ci fut de tout temps un remède domestique très efficace, surtout pour les plaies vives des jambes (ulcères); on écrasait l'herbe dans un mortier, puis on l'appliquait sur la plaie. L'inflammation disparaissait bientôt, et la guerison ne tardait pas à venir.

La prêle (Equisetum arvense L.)

La prêle est à coup sûr une des mauvaises herbes les plus pernicieuses. C'est tout au plus si les ménagères s'en servent pour rincer les verres et pour nettoyer la vaisselle, etc. Pour l'agriculteur c'est une plante qui gâte beaucoup le fourrage, et qui pullule surtout sur un sol maigre et humide; on la range parmi les herbes acides. Par contre elle a une grande valeur comme remède de famille, et elle est d'un fréquent usage, car elle possède une action résolutive, dépurative, astringente, et fortifiante.

Donc quiconque a dans le corps des éléments malsains, trouvera dans la prêle une bienfaitrice. Il n'est pas nécessaire d'en prendre beaucoup: une ou deux cuillerées, trois fois par jour, est une dose très suffisante.

La tisane de prêle agit avec un succès exceptionnel dans les cas d'hématocèle. Un monsieur fut atteint tout récemment d'une forte hémorragie du poumon et rendit environ un demi-litre de sang. Le sang sortait à flots de sa bouche, toute sa figure etait bleue, le pouls avait cessé de battre, et pendant quelques instants on considéra le

Prêle

(Equisetum arvense L.)

a. Tige souterraine, b hampe fructifère, c. strobile du fruit, d. spore très grossie e. partie supérieure de la hampe stérile

malade comme perdu sans ressource. Alors je préparai vite une tasse de tisane avec un mélange de prêle et de tormentille, et je profitai d'un moment d'arrêt dans l'hémorragie pour lui donner quelques cuillerées de cette tisane, et aussitôt le sang cessa de couler. Et chaque fois qu'au bout de trois ou quatre heures l'accident se renouvelait, j'arrêtais aussitôt le flux du sang au moyen de cette tisane. On la lui administra assidûment pendant quelques jours et l'hémorragie cessa complètement.

Aussi je ne connais pas de meilleur remède pour atteindre ce but que précisément cette tisane; mais il faut se garder d'en prendre une trop grande quantité, car autrement il pourrait en résulter des consequences fâcheuses, comme le prouve l'exemple suivant.

Un malade était atteint d'une hémorragie de l'estomac. Son médecin lui prescrivit de prendre de cette tisane, mais en doses très fortes. L'hémorragie fut arrêtée, il est vrai, mais bientôt le patient souffrit tellement de l'estomac qu'il ne fut plus en état ni de manger, ni de boire quoi que ce fût, et l'on fut obligé de renoncer à la tisane. Il est certain qu'en cette occasion la seule cause de l'insuccès était due à la trop grande quantité de tisane absorbée par le malade. Car il suffit d'en prendre une tasse au moment de l'hémorragie, et après cela, une cuillerée d'heure en heure, pour cicatriser et guérir la plaie.

Je fus aussi appelé une fois au milieu de la nuit, auprès d'un robuste garçon de dix-sept ans, qui était en train de perdre tout son sang. Quand j'entrai dans la chambre, je trouvai le lit et le plancher inondés de sang et les personnes présentes ne savaient à quel saint se vouer. Le malade

était si faible qu'il ne put même me faire des signes, à plus forte raison me parler. Je lui fis à l'instant préparer une tasse de tisane de prêle; il la but et ne perdit plus une seule goutte de sang. Je lui fis, par précaution, administrer quatre fois par jour une cuillerée de cette tisane, l'hémorragie ne reparut plus jamais, le jeune homme se rétablit parfaitement, et aujourd'hui, au bout de dix ans, il jouit encore d'une excellente santé, sans que de semblables accidents se soient jamais renouvelés.

La prêle est excellente aussi dans les maladies des reins et de la vessie.

Un vieillard de 70 ans prit un jour un refroidissement à la suite duquel survint une retention d'urine. La souffrance lui arrachait des cris. Je lui conseillai de prendre un bain de vapeur de siège; l'eau fut chauffée à la hâte, on y mit une poignée de prêle et on versa le tout dans une chaise percée. On y fit asseoir le malade; bientôt les douleurs spasmodiques cessèrent, et dans l'espace d'environ 20 minutes il put lâcher près de deux litres d'eau.

La tisane de prêle agit de la même façon comme remède interne. Aussitôt qu'un de mes malades avait une rétention d'urine, je lui conseillais de prendre, avant tout, une tasse de cette tisane; puis une cuillerée par heure, ou toutes les demi-heures. Presque toujours le malade lâchait de l'eau dans un délai étonnamment court; si l'eau tardait à venir, je lui faisais appliquer dans la région de la vessie un linge plié en double, après l'avoir trempé dans une décoction de prêle; mais alors l'effet se produisait avec autant de sûreté et de rapidité.

La prêle a donc une vertu souverainement curative comme remède interne, mais on peut aussi l'employer avec succès en lotions extérieures. Ainsi pour les abcès putrides, dont les plaies s'élargissent sans cesse, il n'y a pas de meilleur dépuratif que la prêle, et grâce à son action astringente, elle ferme et guérit ces plaies. Ces effets se remarquent surtout pour le lupus, les dartres en général et les maladies de la peau de cette catégorie.

Sur ces sortes de plaies, il faut appliquer des compresses trempées dans un décoction de prêle, et il faut les renouveler toutes les deux ou trois heures. Au lieu de faire des compresses, on peut aussi administrer de fréquentes lotions. De cette façon on n'arrive pas seulement à guérir peu a peu la maladie, mais on diminue aussi et on fait disparaître les démangeaisons et le prurit qui accompagne les éruptions d'une façon si gênante. Il y a aussi des personnes qui ont de temps à autre une éruption au visage, qui leur est très-désagréable. Deux ou trois lotions avec une décoction de prêle suffisent pour faire disparaître les boutons et guérir le mal.

L'eau de prêle est encore un remède excellent contre les blessures récentes et anciennes: cette eau non seulement les nettoie, mais elle les guérit. On est tout surpris de la rapidité incroyable avec laquelle des plaies toutes vives se ferment quand on les lave avec de la tisane de prêle.

Nous obtenons avec cette tisane des résultats analogues, quand il s'agit de guérir des tumeurs, les ulcérations, inflammations et autres maladies des gencives, du palais et de la gorge. Je ne pense pas qu'il existe un gargarisme préférable à

la tisane de prêle; car elle débarrasse les organes de leurs mucosités, rafraîchit et guérit les plaies.

Ceux qui sont atteints de polypes, trouveront difficilement un remède plus énergique pour la résolution et l'elimination des stases de sang. Par l'emploi de ce remède on peut même prévenir cette infirmité et empêcher son développement ultérieur.

Ainsi la prêle est déjà par elle-même un remède excellent contre les plaies de toute sorte. Mais mélangée avec d'autres herbes, elle est d'un usage encore plus précieux et plus universel. Il est fort regrettable que cette herbe soit en général si peu connue et si mal appréciée.

L'oignon (Allium Cepa L.)

Je connais trois sortes d'oignons, d'abord un prêtre du nom de Zwiebel (oignon) que j'ai guéri et un autre monsieur du même nom; l'un est un distingué pasteur des âmes, l'autre un agronome de mérite. Deuxièmement je connais l'oignon ordinaire de ménage et troisièmement, la scille maritime (oignon de mer). Comme chacun le sait, on a dès les temps les plus plus reculés employé les oignons ou bien comme assaisonnement ou bien comme aliment. C'est que l'oignon est d'un grand prix pour l'homme. Ce n'est pas seulement un assaisonnement et un aliment, mais aussi un dépuratif et un remède contre les maladies. Comme assaisonement des mets, il favorise la digestion et rend gai et bien dispos; il a aussi la propriété de sécréter l'urine et de faciliter les selles. Ce sont

peut-être ces propriétés qui sont la cause de son emploi si répandu dans les pays chauds et de la

Oignon (Allium Cepa L.)

a. L'ensemble de la plante, b. la fleur, c. étamines, d. bulbe avec sa tige, e. semence

faveur dont il jouissait chez les Hébreux. On peut donc considérer l'oignon comme exerçant en premier lieu une action bienfaisante sur la digestion. Seulement il faut se garder d'en user avec excès; cet abus pourrait avoir des suites très fâcheuses. On m'objectera peut-être qu'il y a bien des gens, et même des peuples entiers, qui les mangent tout crûs et en font leur nourriture. A cela je réponds que ces gens mangent d'habitude les oignons avec du pain bis très lourd ou d'autres mets d'une digestion pénible. Dans ce cas l'oignon contribue à la digestion et est nécessaire. Au point de vue de son rôle dans l'assaisonnement, tout est affaire d'habitude. Il y a des gens qui aiment le poivre, pendant qu'il est un objet d'aversion pour d'autres. Bien des gens aiment le fenouil, d'autres se trouvent mal, rien qu'à en sentir l'odeur. Un grand amateur d'oignons peut en faire un usage plus copieux comme assaisonnement et comme remède, que celui qui en éprouve du dégoût.

Souvent aussi on frit les oignons et on les mange après le repas, au lieu de prendre un petit verre de cognac ou de liqueur, (c'est un conseil que je donne) c'est alors comme un supplément du dîner. De même que le cognac favorise la digestion et élimine les gaz en provoquant une excitation plus forte dans l'organisme, de même les oignons frits contribuent à une bonne digestion et dégagent les gaz des intestins. Malheureusement l'habitude de manger des oignons a un inconvénient; on répand partout autour de soi une forte odeur. Même l'exhalaison de la peau a une odeur d'oignons, comme les personnes qui mangent beaucoup de viande de cheval exhalent une odeur douceâtre. L'oignon a une odeur des plus âcres, il suffit d'en

éplucher un pour que cette âcreté mette les yeux en pleurs. Quant aux mains, il est presqu' impossible de les débarrasser de l'odeur qui s'y est attachée.

L'oignon n'a pas seulement son utilité dans la cuisine, où son action est saine et salutaire. Il peut aussi être employé exclusivement comme remède, sous différentes formes. En découpant un oignon en petits morceaux que l'on écrase ensuite et fait macérer dans de l'esprit de vin, on se procure un médicament hors ligne. Quiconque a de mauvaises digestions, et est tourmenté par les gaz et la constipation, n'a qu'à prendre deux ou trois fois par jour 10 à 15 gouttes de cette teinture, et il verra! Je conseille aussi ces gouttes aux personnes qui ont souvent soif, ainsi qu'aux gardes-malades, qui sont exposés au danger d'être infectés par des maladies contagieuses. On peut aussi cuire des tranches d'oignon dans du lait bouillant, et on aura un remède excellent contre la colique, l'oppression à l'estomac et les douleurs du bas-ventre. Il y a bien des années déjà que les mères de famille employaient ce remède pour leurs enfants. Que d'enfants ont des vers dans l'organisme!

En faisant cuire des oignons dans du lait ou de l'eau, on a une portion qui délivre les enfants de ces hôtes désagréables, car ils ne peuvent supporter l'odeur de l'oignon. Mais il ne faut pas dépasser la dose de trois cuillerées matin et soir.

On peut aussi cuire les oignons mélangés avec le miel.

On obtient ainsi un remède que je recommande aux personnes qui ont de la peine à uriner.

Il suffit de prendre deux ou trois fois par jour trois ou quatre cuillerées de cette décoction d'oignons mêlés au miel. En cuisant des oignons et du romarin dans moitié eau et moitié vin, on obtient un diurétique encore beaucoup plus énergique, et un remède très efficace contre l'hydropisie. En cuisant des oignons avec du lait ou du miel, on obtient un très bon collyre pour les yeux. Quiconque a une enflure ou une fluxion aux yeux, fera bien de se laver les yeux trois à cinq fois par jour, avec cette décoction. La rougeur et l'enflure diminueront bientôt, les humeurs seront éliminées et l'œil lui-même sera fortifié. La tisane d'oignons est aussi d'un bon effet contre les ulcères de la tête chez les enfants et en général contre tous les abcès putrides et purulents. Dans le cas d'une meurtrissure, il faut frictionner l'endroit contusionné avec quelques gouttes de suc d'oignon, et bientôt les douleurs auront disparu. Quiconque a une induration derrière les oreilles ou à une partie du corps, se frictionnera également cette place avec du suc d'oignon; on y appliquera la robe d'un oignon, et l'inflammation se résoudra. Les frictions faites avec une décoction d'oignons produisent de bons résultats pour toutes espèces d'éruptions. Mais il faut conjointement recourir à la cure d'eau; car si on se bornait aux frictions, l'éruption ne serait que refoulée à l'intérieur, et elle ne tarderait pas à reparaître.

L'oignon sert encore à d'autres usages. Par exemple pour colorer les œufs de Pâques en jaune, on n'a qu'à cuire des pelures d'oignons dans de l'eau, on plonge les œufs dans ce liquide et ils prennent une belle couleur de safran.

Une décoction d'oignons est aussi la meilleure préparation pour nettoyer les dentelles d'or et d'argent.

L'oignon possède toutes ces propriétés utiles, et il y a plusieurs siècles qu'elles étaient déja connues. Ce sont les habitudes de la vie moderne qui seules ont fait abandonner l'emploi médicinal de l'oignon.

Combien il est facile de le cultiver! Il se multiplie dans les jardins presqu' autant que les mauvaises herbes, et tous les terrains lui sont bons! Si on le plante en bonne terre, naturellement il vient mieux.

Sixième Partie

Conseils en vue de petits accidents

Secours immédiats en cas d'accidents et conseils pratiques sur la conduite à tenir en ces circonstances

Introduction

Que de fois dans la vie journalière, soit dans l'atelier, soit dans la cuisine ou dans la rue, ou dans quelque autre lieu, un tel ou un tel devient la victime d'un accident qui parfois est insignifiant, mais d'autres fois peut entraîner les conséquences les plus graves. Je ne crois pas hors de propos de donner de courtes indications à mes lecteurs, sur la manière de se conduire en présence des accidents de toute nature.

Fracture d'un os

Que peut faire le simple particulier en attendant l'arrivée du médecin, quand à la suite d'un accident s'est produit la fracture d'un os du bras ou de la jambe, et que le blessé doit être transporté chez lui ou dans un hôpital? Voici ma réponse On pourra appliquer au blessé un bandage provisoire. Mais comment savoir s'il y a réellement

fracture? Pour cela, il faut tout simplement examiner le malheureux, en tenant compte des indices que présente une fracture. Le plus souvent, on peut la reconnaître même extérieurement, à travers les vêtements, d'après la forme inusitée qu'a prise le membre. Les indices d'une fracture sont les douleurs sans pareilles qu'éprouve le blessé au moindre mouvement ou changement de position du membre fracturé, ou bien encore quand la partie brisée retombe et pend en bas. Il est plus difficile de constater une fracture dans la cuisse que dans les autres membres.

Il faut ouvrir à coups de ciseaux les parties collantes de l'habillement, par exemple les bottes, les bas, un pantalon étroit; autrement il sera très difficile de faire disparaître l'enflure qui se produira.

Représentation d'une jambe brisée, sans blessure

Représentation d'une jambe brisée, avec accompagnement de blessure

Il faut éloigner la foule des assistants, et ne permettre de rester qu'à ceux dont le concours est nécessaire. On procure au blessé une couche supportable, puis on cherche les matériaux qu'il faut pour un bandage provisoire. Il faut tenir compte

Bandage provisoire d'une jambe fracturée, fait avec des morceaux de bois et des liens

du lieu où s'est produit l'accident, et voir si c'est en pleins champs, ou dans le voisinage d'endroits habités. On cherchera à se procurer des règles,

Bandage provisoire au mollet, moyennant le grillage d'un pot de fleurs

du carton, des lattes, des petites planches, des grillages de pots de fleurs, etc., pour en faire des éclisses destinés à donner un point d'appui à la partie fracturée.

Bandage provisoire moyennant des couvertures de voyage ou des nattes de paille

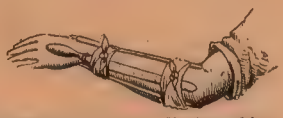
On peut se servir de tous les objets imaginables pour faire un bandage provisoire. Pour faire tenir solidement les éclisses, on emploie des bandes, des cravates, des mouchoirs, des essuie-mains, des draps de lit, des bretelles, des serviettes, de la ficelle, etc. Si on se trouve en rase campagne, il faut utiliser même les vêtements du blessé pour en faire un bandage. Mais il faut que tous les matériaux soient préparés avant l'operation, pour que le membre brisé ne soit pas remué plus souvent que cela n'est absolument nécessaire. Si on ne trouve pas de matériel convenable, on attache la

jambe brisée à la jambe saine, on serre bien le bras fracturé contre la poitrine, et cela si solidement que le membre lésé ne puisse pas remuer.

Bandage provisoire dans la région du genou, moyennant canne et parapluie

Bandage provisoire pratiqué en liant la jambe fracturée contre la jambe saine

Bandage provisoire fait avec des cuillers à pot



Bandages provisoires faits avec des morceaux de bois ou d'autres objets e des bandes d'étoffe liés à l'avant-bras

Bandage provisoire fait avec des bardeaux, des bandes et des morceaux d'étoffe liés un bras

Le transport du blessé

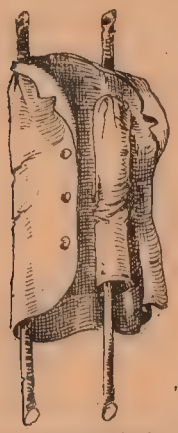
Une fois que le bandage est terminé, et quand le moment est venu de transporter, on cherche à construire un brancard ou à se procurer une voiture pour y coucher délicatement le patient et le conduire avec précaution à l'endroit où on trouvera les secours du médecin. Mais, s'il est très difficile de faire arriver le blessé à son lieu de destination, sans qu'il en résulte du dommage pour lui, on le laissera, si d'ailleurs les circonstances le permettent, sur le lieu de l'accident, jusqu'à l'arrivée d'un médecin qui donnera alors les ordres nécessaires.

Comme nous parlons ici du transport des malades, je saisis cette occasion pour donner quelques détails sur ce point.

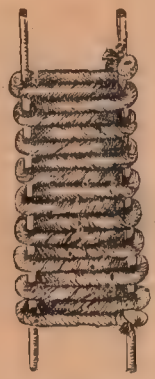
Pour transporter les malades on se sert de brancards, ou aussi de voitures pour malades. Quand on a l'occasion de se procurer l'un ou l'autre, on les utilise. Mais qu'y a-t-il à faire si l'on se trouve au milieu des champs ou dans des endroits où ces moyens de transport n'existent pas? La nécessité, dit-on, est inventive, et un homme pratique sait toujours se tirer d'embarras. Faute de mieux, on construit des brancards avec des échelles, des chaises, des volets, des planches, des portes, des bancs, etc. . Mais, pour que le patient soit bien couché, on place des coussins sur les parties dures, et à cet effet, on a recours à la paille, au foin, aux couvertures, à la literie, etc.

Ensuite, on peut, au moyen de couvertures et de draps de lit, faire des hamacs. Comme on le voit sur la figure de la page 235, on attache simplement la couverture ou le drap à une ou deux perches, et le hamac est terminé. On peut

aussi se servir de manteaux. On passe deux perches à travers les manches de deux manteaux retroussés du côté de la doublure, puis on les lie ensemble, et on a également un brancard. On peut encore fabriquer des brancards avec des cordes en paille, des bandes d'étoffe, des ceintures, des courroies, des ficelles : dans les forêts, on peut en faire avec des branches d'arbre, sur lesquelles on étend du linge, des couvertures, des ceintures, etc.



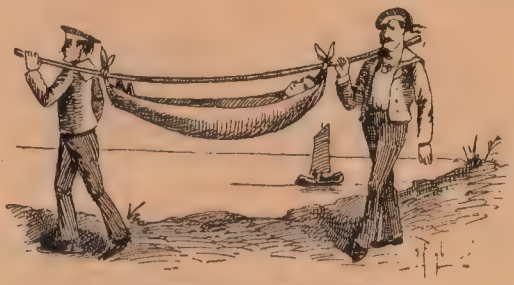
Manteau ou habit employés à fabriquer un brancard



Brancard de cordes en paille

S'il n'y a qu'une seule personne auprès de la victime de l'accident, elle devra aller chercher du secours dans le village le plus voisin ; si toutefois il n'est pas situé par trop loin. Mais si le blessé est en état de marcher, on cherchera à le rapprocher aussi près que possible d'un lieu habité, ou bien s'il n'y a pas péril en demeure, il se dirigera lui-même à pas lents, vers le village le

plus proche pour y trouver une voiture ou quelque autre secours.



Transport au moyen d'un hamac

Un moyen pratique de transport par des chemins accidentés, escarpés et raboteux, c'est une sorte de traîneau de montagne, qui se compose de longs et minces troncs d'arbres. Une des extrémités de ces troncs est attelée à un cheval, à un bœuf ou à une vache, pendant que l'autre extrémité

Le traîneau de montagne

traîne sur le sol. Entre les deux troncs, on étend une couverture ou un drap de lit, ou quelqu'autre objet, sur lequel on étend le blessé.

Mais on peut aussi se servir de ce traîneau sur des chemins unis, et on prétend que le transport se fait ainsi avec beaucoup moins de soubresauts que dans une voiture. Les chariots à foin ou d'autres voitures, quand elles n'ont pas de bons ressorts, occasionnent des chocs trop violents, surtout sur de mauvais chemins.

Si l'on n'a pas trouvé sous la main de quoi fabriquer un brancard provisoire, et s'il y a deux ou trois hommes prêts à venir en aide, on se tirera d'affaire en transportant le blessé sur les mains. Les porteurs entrecroisent leurs mains, de façon à en faire un siège, ils font étendre au patient ses

Transport au moyen d'une chaise

bras sur leurs épaules; ou bien aussi ils le font asseoir sur deux mains pendant qu'ils entrecroisent les deux autres derrière ses lombes. Le patient entoure de ses bras les nuques des porteurs.

Il est de la plus haute importance de bien transporter le blessé; par là, on lui épargne de cruelles souffrances, et l'on empêche le mal de s'aggraver. De nos jours où l'on s'occupe très activement de secourir les malades, on fait parfois des conférences pour apprendre au public de quelle manière il faut donner les premiers secours aux victimes d'un accident, et comment il convient de les transporter.

Comment on peut échapper soi-même et arracher les autres au danger de se noyer

Si une personne qui ne sait pas nager vient, de tomber à l'eau, qu'elle cherche à se coucher sur le dos, en inclinant la tête en arrière, la bouche tournée en haut; en même temps, qu'elle fasse des aspirations profondes et de très courtes expirations

Position à prendre pour échapper soi-même au danger de se noyer

pour remplir ainsi le poumon d'une grande quantité d'air. Les bras ne doivent pas être levés au-dessus de l'eau; autrement on enfoncerait. Par le fait qu'il y a de l'air dans nos poumons et nos viscères, il nous est possible de surnager; car l'air tend toujours à monter, et fait pour ainsi dire

I. Position défectueuse quand on est en danger de se noyer. II. Position à prendre pour ne pas disparaître sous l'eau. III. Sauvetage d'un homme en danger de se noyer. IV. Sauvetage d'un homme en danger de se noyer. V. et VI. Sauvetage de personnes sous lesquelles la glace s'est rompue.

osciller le poids de notre corps. En allongeant les deux bras en arrière, par-dessus la tête, on donne au corps une position plane ou horizontale, le visage et la bouche restent au-dessus de l'eau. Mais si on place les bras le long du corps, de haut en bas, nécessairement la moitié inférieure du corps s'allourdira, et les pieds, en s'enfonçant dans l'eau, feront prendre à tout le corps une attitude perpendiculaire. Il faut alors incliner la tête en arrière pour que la bouche vienne à se maintenir hors de l'eau. En remuant légèrement les mains et les pieds, on peut, dans cette position, tenir la tête hors de l'eau. Si l'on levait les bras en l'air, hors de l'eau, pour appeler au secours, le corps s'enfoncerait, et la tête descendrait sous l'eau. On fait très bien d'apprendre à nager; si on le sait, on se tire soi-même du danger, et on a souvent l'occasion de se montrer secourable à d'autres; et puis, comme dit le proverbe: Savoir quelque chose ne gêne jamais. Il est extrêmement difficile de conserver son sang-froid au moment d'un accident. Trop souvent on fait alors les mouvements les plus maladroits, qui accélèrent la mort au lieu d'apporter le salut.

Qu'il est difficile de sauver quelqu'un qui ne sait pas nager! Trop souvent, en se cramponnant d'une manière convulsive à son sauveur, il l'expose lui-même au danger de périr. Il faut donc que celui qui se porte au secours de son semblable soit très prudent, et ne se laisse pas étreindre au point de ne plus pouvoir nager. Il faut qu'il cherche à saisir le malheureux de telle façon que son dos vienne à se placer sur la poitrine du nageur, et que celui-ci gagne alors la rive en nageant sur le dos. Mais qu'il se garde bien de jamais remonter

le courant, pour ne pas épuiser ses forces avant d'accomplir le sauvetage.

Dans le cas où le noyé est déjà descendu au fond de l'eau, et qu'on a découvert l'endroit où il

Comment on fait sortir l'eau de la bouche d'un noyé

se trouve, il faut chercher à le ramener à la surface, et alors, s'efforcer par tous les moyens, de le rappeler à la vie (voir plus loin, pages 241 et 247) s'il n'a pas été trop longtemps au fond de l'eau.

Si, parmi les assistants, il ne se trouve personne qui sache nager, il faut jeter à celui qui se noie des cordes de sauvetage, des vêtements liés les uns aux autres, des rames, des perches, des ceintures de natation, des bouées de sauvetage, etc., pour qu'il puisse les saisir et être retiré de l'eau.

Si la glace se rompt sous quelqu'un, le mieux est de pousser de son côté des perches. des planches ou des échelles. De cette façon, le poids sera distribué sur une plus grande surface, et l'homme en danger de se noyer pourra plus facilement se tirer de l'eau. On peut aussi lui jeter une longue corde, au bout de laquelle se trouve

attaché horizontalement un bâton. S'il est nécessaire d'aller soi-même sur la glace jusqu'au lieu de l'accident, on cherchera à s'en approcher en glissant sur le ventre, ou bien on s'avance avec un long bâton passé sous les bras derrière les épaules; alors, si la glace vient à se rompre, du moins on ne coulera pas à fond. De quelque façon qu'on s'y prenne pour procéder au sauvetage, il faudra se procurer des perches et des bâtons. Quant enfin on réussit à sauver le malheureux, et qu'il est resté longtemps plongé dans l'eau, au point d'avoir perdu connaissance et de ne plus donner signe de vie, il est nécessaire de lui faire subir la respiration artificielle, qu'il faut souvent continuer pendant des heures pour arriver à un bon résultat. Il va de soi qu'il faut appeler un médecin aussitôt que possible.

La respiration artificielle

La respiration artificielle est une imitation de la respiration naturelle. Elle a pour but d'élargir

La respiration artificielle

et de rétrécir alternativement la cavité thoracique, pour laisser pénétrer de l'air dans les poumons. On couche le noyé de tout son long sur le dos, mais de façon à ce que la poitrine soit exhaussée, au moyen d'une couverture ou autre chose, qu'on place sous le thorax. Ensuite on se place derrière le malade, on saisit ses deux bras aux coudes, on les lève doucement en l'air, on les ramène derrière la tête, et on les tient immobiles pendant deux secondes. De cette façon on élargit le thorax du noyé, et quand les conduits de l'air sont libres, il s'engage de l'air frais dans les poumons. Après cela on ramène les bras sur le devant de la poitrine, et on les presse pendant deux minutes sur le thorax. Ce mouvement fait sortir l'air des poumons.

S'il se trouve deux personnes sur le lieu de l'accident, chacune d'elles saisira un bras, et elles feront les mouvements en même temps.

On répète cette opération 14 ou 15 fois par minute, et on la continue avec précaution et persévérance, jusqu'à ce que l'on remarque chez le malade un symptôme de respiration spontanée. Le plus souvent, la reprise de la respiration se trahit par un changement dans le teint du visage.

Un autre procédé consiste à aplatir le thorax du noyé. On le couche sur le dos, on place un coussin sous la région lombaire, et on lui croise les bras sous le dos. Alors, un homme s'agenouille derrière le haut de la tête, tire la langue du noyé hors de la cavité buccale, et la retient solidement, au moyen d'un linge, dans le coin droit de la bouche, ou bien descend la mâchoire inférieure avec les deux mains placées aux deux coins de la

mâchoire. Un autre homme s'agenouille à califourchon sur les hanches du noyé, place ses deux mains, de toute leur largeur, sur la paroi inférieure du thorax, appuie fortement ses coudes sur les deux côtés de la poitrine et s'incline lentement si fort en avant, que les deux têtes se touchent pour ainsi dire; par là, cet homme pèse de tout le poids de son corps sur la poitrine du noyé, et fait ainsi sortir l'air de la cavité thoracique. Là-dessus, on se relève prestement, on ôte les mains, pour que la poitrine puisse de nouveau s'élargir.

Cette opération, comme la précédente, doit être faite tranquillement, avec les alternatives régulières qu'elle comporte.

Quand on a affaire à des enfants ou à des personnes faibles et maigres, on peut encore procéder autrement. On se place à la partie supérieure du corps, et de là on enfonce ses doigts recourbés sous les bords des côtes, pour soulever et faire descendre alternativement le thorax.

En cherchant ainsi à produire une respiration artificielle, il faut toutefois bien se garder d'agir avec trop de rapidité ou de violence.

Aussitôt qu'apparaissent les indices du mouvement respiratoire, on met fin aux procédés que nous venons de décrire et on tâche de rétablir la circulation du sang et la chaleur du corps.

On enveloppe le corps du malade dans des couvertures sèches, et on frictionne vivement les membres de bas en haut. Puis on couche le patient dans un lit chaud et on le couvre de chauds draps de flanelle; on lui place des objets chauds, par exemple des cruchons remplis d'eau chaude,

des briques (mais pas trop chaudes) dans le creux de l'estomac, sous les aisselles, sous les cuisses et à la plante des pieds. Lorsqu'enfin la vie est revenue suffisamment pour que le malade puisse de nouveau avaler, on lui introduit lentement, et par petites cuillerées, des boissons chaudes, comme du thé, du vin, ainsi que des liqueurs, etc. . .

Asphyxie

Il vous arrive souvent de lire dans un journal qu'ici ou là il s'est produit un cas d'asphyxie. Tel ou tel est descendu dans une fosse et y a perdu connaissance, et comme il ne s'est trouvé personne sur les lieux pour retirer le malheureux, il ne s'est plus réveillé de son évanouissement. Si quelqu'un, en descendant dans une fosse, perd connaissance, cela prouve combien l'air de cette fosse est vicié. Dans ce cas, il s'agit de se mettre vite à l'œuvre! Que l'on cherche à se procurer des échelles et des cordes! Mais que l'on n'oublie pas de se munir d'un bandage pour protéger la bouche, je veux dire un linge imbibé d'eau vinaigrée. Avant de descendre dans la fosse pour en retirer la victime, il faut chercher à en éliminer les gaz; on peut y arriver par un ébranlement de l'air provoqué par l'explosion d'une arme à feu, ou bien en plongeant dans la fosse un parapluie ouvert que l'on retire ensuite vivement, ou encore en y versant de l'eau, ou en y jetant de la paille ou du papier allumés. Mais, dans ce cas, il faut prendre garde de se brûler soi-même, car les gaz enflammés font facilement explosion dans l'air. Celui qui descend dans la fosse, pour en retirer le malheureux qui a perdu

connaissance, devra solidement se lier une corde autour de la poitrine et des épaules, et attacher un cordon d'alarme à la main, pour qu'il puisse donner un signal, s'il court lui-même le risque de perdre connaissance, ou pour avertir que l'on retire

Sauvetage d'un homme tombé dans une fosse

le malheureux quand il a fini de l'attacher à la corde. Qu'il noue autour de la bouche un grand morceau de linge imbibé d'eau vinaigrée. Ceux qui se trouvent au haut de la fosse (et ils doivent être au moins trois ou quatre) tiennent les cordes. La corde à laquelle est lié celui qui descend dans la fosse doit toujours être bien tendue. Celui qui tient le cordon d'alarme doit faire en sorte qu'il sente toujours si le bras auquel ce cordon est attaché a encore la liberté de ses mouvements,

quand les réponses aux appels qu'il fait de temps en temps ne sont pas très intelligibles. Au premier symptôme d'évanouissement, il faut remonter celui qui procède au sauvetage. S'il arrive sans accident au fond de la fosse, il devra saisir aussi rapidement que possible l'homme évanoui, l'attacher à la deuxième corde, puis donner le signal pour qu'on les remonte tous deux.

Quand l'asphyxié est sorti de la fosse, il est urgent de lui enlever toutes les parties de ses vêtements qui serrent le corps; on lui lave le visage et la poitrine avec de l'eau vinaigrée, on le frictionne à la plante des pieds avec une brosse rude. En attendant l'arrivée d'un médecin, on le fera respirer artificiellement, d'après les indications données pages 241—244.

Mais ce n'est pas seulement dans les fosses, dans la profondeur des puits et dans les canaux de décharge renfermant des gaz délétères et de l'hydrogène sulfuré, que l'on est exposé au danger de l'asphyxie. L'inhalation des vapeurs de charbon et de l'acide carbonique produit le même effet. Que de fois on ferme la clef d'un tuyau de poêle, et on oublie de l'ouvrir avant de se coucher! Ou bien, quand on a le gaz à éclairage dans son appartement, on laisse les becs ouverts (le gaz peut aussi s'échapper des tuyaux en mauvais état) et voici que le lendemain matin, on trouve les personnes mortes ou évanouies dans leur lit! Dans les chambres où est entassé beaucoup de monde et où l'air n'est pas renouvelé, se développe volontiers de l'acide carbonique: voilà pourquoi il n'est pas rare qu'on se trouve mal dans ces locaux au point de tomber évanoui. Si l'évanouissement dure longtemps, la mort peut survenir. De même, dans les

caves où fermente du vin nouveau ou de la bière nouvelle, ou dans l'interieur des puits, on est exposé à respirer de l'acide carbonique et à s'asphyxier. Ceux qui respirent cet air vicié sont bientôt pris d'un étourdissement, ils perdent connaissance et s'affaissent évanouis. S'il n'arrive pas un prompt secours, ils meurent au milieu de crampes. Dans ces cas, il faut donc se mettre vite à l'œuvre, il s'agit de ramener promptement dans l'air pur le sujet évanoui, le mort apparent. Celui qui vole à leur secours devra prendre les précautions déjà indiquées plus haut, pour ne pas devenir lui-même une victime de la catastrophe. Est-on forcé de pénétrer dans des locaux saturés de vapeurs de charbon? Il faut chercher tout d'abord à établir un courant d'air en ouvrant portes et fenêtres. Au besoin, on peut enfoncer les fenêtres par le côté extérieur, ou bien on se nouera un linge mouillé autour de la bouche, on respirera profondément, puis on s'élancera dans le local pour ouvrir d'abord une fenêtre aussi vite que possible, et ensuite toutes les autres fenêtres de la chambre ou du local. Dans le cas où on serait en présence d'une fuite de gaz, il y a défense absolue de faire de la lumière; il faut au contraire avancer dans l'obscurité. Quand l'asphyxié a été retiré de cet air vicié et est ramené à l'air pur, on procède à son égard de la manière qui a déjà été indiquée.

Si l'on veut sauver la vie à un pendu, il faut prendre la précaution, en coupant la corde, de ne pas laisser retomber le corps sur le sol; mais il faut le tenir et le faire glisser le long de son propre corps, autant que cela est possible. On tient parfois les noyés et les pendus de façon qu'ils aient la tête en bas; c'est là une pratique

inadmissible. Car, de cette manière, le sang afflue violemment dans le cerveau exsangue, et il n'est pas rare qu'il survienne une apoplexie cérébrale. Un pendu doit être couché horizontalement sur le sol; quant au noyé, il faut l'étendre un peu sur le flanc, la bouche tournée vers la terre; ou bien vous placerez son ventre par-dessus votre genou, et vous lui tiendrez la tête, afin de permettre à l'eau de s'écouler (voir la fig. de la page 240). Si sa bouche est couverte de vase, il faut d'abord la nettoyer, ainsi que le nez; puis, qu'on essaie de lui maintenir la bouche ouverte, pour que l'air frais puisse y pénétrer.

Si quelqu'un devait courir le risque d'étouffer pour avoir avalé des morceaux trop gros en mangeant, on lui ferme le nez, on introduit l'index profondément dans la gorge et on cherche à retirer le morceau ou à l'enfoncer dans le pharynx. Si l'on ne réussit pas de cette façon, il faut lui presser la poitrine et le ventre contre un objet résistant, puis on le pousse fortement et on lui assène des coups violents sur le dos et les omoplates, pour que l'ébranlement du corps déplace la bouchée arrêtée, et qu'elle soit ou bien expulsée au dehors ou avalée. En tout cas il faut faire venir un médecin que l'on mettra de suite au courant de l'accident, pour qu'il apporte avec lui les instruments nécessaires.

Accidents causés par le froid

On peut perdre la vie, non seulement par l'effet d'un grand froid, mais il suffit parfois d'un froid insignifiant; par exemple, quand, épuisé,

étourdi par une longue marche, ou par la faim ou l'abus de boissons spiritueuses, un malheureux s'assied en plein air, s'endort et perd connaissance. Des gens ensevelis sous la neige sont plus facilement ramenés à la vie, parce que la neige est mauvaise conductrice de la chaleur.

Les personnes gelées ont tout le corps pâle et froid, à l'exception des mains et des pieds, du nez et de la bouche, qui prennent une teinte bleuâtre. Le pouls et la respiration sont arrêtés. Les membres sont raides et insensibles; leurs extrémités sont fortement gelées et froides comme de la glace. Dans ces sortes d'accidents, il ne faut procéder que peu à peu et avec beaucoup de prudence dans les tentatives qu'on fait pour rappeler les victimes à la vie et ramener de la chaleur dans leur organisme.

Tout d'abord, on porte le malheureux dans un local fermé, qui doit absolument être froid et sans aucun feu; on le déshabille avec précaution; le mieux en ce cas est de couper les vêtements pour les enlever, afin de ne pas briser les membres raidis par le froid. Si on a de la neige à sa disposition, on en couvrira le corps et on s'en servira pour le frictionner vivement. Sinon, on peut aussi produire un effet salutaire avec du linge froid et mouillé ou avec du sable froid, ou un bain froid. Et puis qu'on essaie de la respiration artificielle.

Si la respiration revient, et si les membres sont devenus plus souples, on transporte le patient dans une chambre où règne une température un peu moins froide; on le met sous des couvertures froides, et on fait chauffer la chambre, insensiblement, un peu davantage. Puis, on frictionne le

malade avec des étoffes qui ne doivent être qu'insensiblement de plus en plus chaudes. Lorsque la vie est revenue lentement, on donnera à respirer des odeurs fortes, par exemple : de l'éther, de l'ammoniaque, des oignons, et on lui fera manger de la soupe et boire du vin. On peut procéder de même pour rétablir la vie dans un membre isolé. Mais si, malgré tous les efforts, ces membres restent insensibles et bleuis, et s'ils enflent, il est fort à craindre que la gangrème ne s'y mette et qu'ils ne soient perdus.

Brûlures

On distingue la brûlure, l'échaudage et la corrosion.

La brûlure provient de l'action qu'une très forte chaleur, qu'un brasier, des flammes, des métaux en fusion et ardents exercent sur la peau, et sur les parties sous-cutanées du corps.

L'eau bouillante ou la vapeur à une très haute température échaudent; les matières chimiques, par exemple: les acides et la potasse caustique corrodent.

Les brûlures présentent trois degrés: 1°. l'inflammation superficielle, accompagnée d'une rubéfaction douloureuse de la peau; 2°. la formation de vésicules; 3°. le plus haut degré, c'est-à-dire la carbonisation, par laquelle se forme une croûte noire.

Les causes occasionnelles des brûlures sont nombreuses et variées; ce sont par exemple: les explosions, les incendies, les manipulations imprudentes de matières inflammables, etc. Il n'est donc

certes pas inutile de recommander une grande précaution dans toutes ces circonstances.

Si les vêtements de quelqu'un prennent feu, il faut, avant toutes choses, étouffer les flammes ou le brasier. On jette le malheureux par terre, on se roule sur lui en tous sens pour éteindre le feu par la pression que l'on exerce sur le corps. Malheureusement, celui qui brûle perd le plus souvent toute présence d'esprit; il court de tous côtés, sans savoir ce qu'il fait, et alors, le courant d'air provoqué par le mouvement ne fait qu'activer les flammes; dans ce cas, il faut venir en aide à la victime de l'accident. Avant tout, comme nous le disions tout à l'heure, il faut étouffer les flammes en enveloppant vivement celui qui brûle dans une couverture, un drap ou un vêtement, en le jetant à terre, en le roulant en tous sens, ou bien en le couvrant de terre, de sable, ou autres matières semblables. Alors seulement on l'arrosera d'eau des pieds à la tête, partout également et copieusement.

Pour venir en aide à une personne échaudée, on l'arrosera de même d'une grande quantité d'eau froide, et on lui mouillera bien le corps et les vêtements.

Après cela, la victime de brûlures sera portée dans une chambre chaude, couchée sur un tapis, sur le plancher ou sur une table, en attendant l'arrivée du médecin.

Avant toutes choses, il faut enlever les vêtements avec beaucoup de prudence et de précaution, et pour cela il faut, à l'aide de ciseaux ou d'un couteau, les couper de telle façon qu'ils se détachent d'eux-mêmes du corps et tombent. Il faut se garder de les tirer, de peur d'ouvrir les ampoules.

Quand les ampoules sont trop gonflées, on peut les piquer avec une épingle, pour en faire jaillir l'humeur.

Si la personne brûlée éprouve une soif ardente, on lui donnera une boisson chaude, par exemple du thé; car, dans les accidents de ce genre, la chaleur du corps diminue. Pour procurer de l'adoucissement aux horribles souffrances, il faut recourir à un moyen qui protège les parties brûlées contre l'action de l'air et la décomposition putride. Ces remèdes sont, par exemple: des onguents antipyrotiques, des poudres, de l'huile, des raclures de pommes de terre crues, de la farine, de la crême, de l'huile de lin mêlée à l'eau de chaux. Il est bon de mettre par-dessus ces ingrédients, des morceaux de linge mouillé, qu'on y maintiendra avec une bande d'étoffe.

Ampoules et plaies résultant d'une brûlure

Quand une personne a été brûlée ou échaudée d'une façon très grave, elle se tient tranquille, elle éprouve peu de douleurs, elle demande souvent à boire de l'eau et gémit beaucoup, ce qui est d'habitude un symptôme de mort prochaine.

Dans les cas de corrosion par des acides, on peut, comme pour les brûlures et les échaudages, commencer par verser de l'eau froide sur la victime, ensuite lui appliquer des compresses froides et mouillées.

(Pour avoir plus de détails sur le triste chapitre des brûlures et des accidents causés par le froid, lire la partie suivante du livre (la 7me).

L'évanouissement

Il a pour causes la frayeur, la souffrance, l'épuisement, une grande perte de sang, la faim, la soif, le serrement de la taille, un poison, des maladies du cerveau, etc.

Comme il est souvent très difficile de distinguer de quelle espèce d'évanouissement il s'agit, de quelle cause il provient, il faut aussitôt recourir au médecin. En attendant son arrivée, voici la conduite qu'on pourra tenir. On débarrassera complètement le malade de tous les vêtements qui gênent le corps; on lui enlèvera par exemple: col, cravate, ceinture, boutons de chemise, corset, etc., pour rétablir la circulation du sang un moment arrêtée. Puis on fera en sorte que le patient arrive à l'air pur. On le couchera sur le dos, et, s'il a le visage pâle, horizontalement; mais si la figure est colorée, la tête devra reposer plus haut. Si le malade est pris de vomissement, on lui inclinera la tête de côté, pour ne pas faire tort à la respiration. Dans le cas où l'on ne remarque aucun indice de respiration (ce que l'on constate en plaçant devant sa bouche du duvet, un verre ou un miroir), on tentera de provoquer la respiration artificielle.

L'évanouissement, la perte de connaissance a souvent pour cause le mal caduc ou l'épilepsie. Chez ces malheureux, le corps et les membres sont agités de spasmes convulsifs, les traits deviennent

grimaçants, la bouche écume, et les dents en se fermant emprisonnent la langue. Dans ces circonstances, il n'y a rien de mieux à faire que de veiller à ce que le malade ne se blesse point; on lui placera sous la tête un coussin moelleux, et on attendra tranquillement que l'accès soit passé. En aucun cas, il ne faut chercher à empêcher les mouvements spasmodiques, à ouvrir de force les poings fermés: par là, on ne ferait qu'augmenter les crampes.

Coup de soleil

C'est une espèce dangereuse d'évanouissement qui survient par les grosses chaleurs et à la suite de fatigues excessives. En général, il débute par une forte soif, et ce cas se présente surtout dans les marches militaires. Le malade se sent d'abord très faible et il a des vertiges; il éprouve de l'oppression à la poitrine, une vive chaleur à la peau, le pouls est fréquent et faible, la respiration pénible, la langue sèche, et la soif violente; la voix est enrouée et lente à se produire, et l'ouïe très faible. En présence de pareils symptômes, on peut prévenir l'insolation en laissant le patient en repos, en lui desserrant les vêtements et en lui donnant de l'eau à boire.

Mais le coup de soleil survient aussi d'une autre façon. Le sujet frappé tombe subitement par terre, sans connaissance. Son visage prend en même temps une teinte rouge-foncée, les yeux deviennent hagards, la respiration rapide et bruyante, le pouls très violent; la peau est brûlante. Il faut dans ce cas que les secours arrivent promptement,

car autrement — après des spasmes convulsifs — tout le corps se raidira, le pouls et la respiration seront plus faibles, l'écume sortira de la bouche et la mort pourra survenir. Pour prévenir une catastrophe, on portera le malade dans un endroit frais, par exemple à l'ombre d'un arbre ou dans l'intérieur d'une maison, on le couchera par terre, mais de façon à ce que le haut du corps soit plus élevé, on déboutonnera tous ses vêtements, on lui procurera de l'air frais, on l'arrosera d'eau froide, on lui mettra sur la tête des linges froids et mouillés, et on lui fera boire de l'eau. En cas de troubles dans la respiration, on fera l'essai de la respiration artificielle, et on ne manquera pas de bien frictionner les membres. Enfin, on lui donnera un excitant, par exemple du vin.

Empoisonnements

Les poisons sont des substances qui exercent une action destructive sur le corps et par conséquent sur la vie; les uns agissent d'une manière violente et corrosive (comme les poisons chimiques), attaquent l'estomac et le bas-ventre et provoquent le vomissement; les autres produisent un étourdissement, (comme les plantes vénéneuses).

En cas d'empoissonnement, on administre immédiatement le contre-poison correspondant; pour neutraliser l'effet des acides, on donnera des alcalis, par exemple, de la soude, de la chaux, de la cendre, de la potasse, etc., et comme contre-poison des substances alcalines, on aura recours aux acides, par exemple: au vinaigre, à l'acide citrique, etc...

En présence de poisons violents, on emploiera, pour préserver la gorge et l'estomac, des remèdes mucilagineux ou oléagineux, tels que l'huile, le lait, l'eau, mêlée à la farine, les œufs, l'eau sucrée. Ensuite, on cherchera à expulser le poison de l'estomac en provoquant le vomissement, c'est-à-dire en faisant boire au malade beaucoup d'eau tiède ou une très grande quantité de lait tiède, ou bien en lui administrant un autre vomitif.

Quand il faut réagir contre des poisons étourdissants, on doit surtout s'efforcer de tenir le malade éveillé, en lui faisant boire une boisson excitante, par exemple : du café ou du thé très forts, en lui appliquant des compresses froides sur la tête et des sinapismes sur l'estomac, et en lui administrant des affusions froides.

Il faudra essayer de tous ces moyens, en attendant qu'un médecin prescrive les remèdes appropriés au mal.

Empoisonnement par le plomb

Les vitriers, les potiers, les peintres, les potiers d'étain, les ouvriers qui travaillent les métaux et la porcelaine, et tous ceux qui ont affaire au plomb, sont fréquemment exposés au danger d'être empoisonnés par ce métal. Cette sorte d'empoisonnement se manifeste surtout par les douleurs du ventre et la constipation, qui prennent souvent de si grandes proportions que le malade devient incapable de tout travail. Dans ce cas, le corps est en outre très affaibli ; il faut donc chercher à fortifier tout l'organisme et à éliminer le poison au moyen de vomitifs, par exemple, par l'eau chaude, le lait chaud, une décoction chaude d'écorces de chêne, En outre, le malade devra, pour fortifier l'organisme, prendre deux demi-bains par semaine.

Comme remède interne, je lui recommande la tisane de vermouth.

Empoisonnement par la nicotine

Ceux qui, par suite de leur goût passionné pour le tabac à fumer, se sont attiré un empoisonnement par la nicotine, je leur conseille de cesser de fumer ; ceci s'adresse surtout aux jeunes gens. Ici, il faudra également exercer une action éliminatrice de la nicotine au moyen des applications d'eau.

Intoxication du sang

Si l'intoxication est légère, on emploiera un cataplasme de fleurs de foin (fait avec une décoction de fleurs de foin très chaude), les fleurs de foin doivent être brûlantes, et le cataplasme sera renouvelé de quart d'heure en quart d'heure. En présence d'une intoxication grave, on prend des fleurs de foin renflées, on les fait dégorger légèrement, on les place sur un morceau de toile grossière avec laquelle on enveloppe le membre malade sur toute la surface endolorie. Mais, les fleurs de foin doivent être aussi chaudes que le patient peut les supporter: on renouvelle cette compresse de vingt en vingt minutes, et on continue ainsi pendant six heures. Si le premier essai reste infructueux, il faut le renouveler encore plusieurs fois.

Plaies venimeuses

Ces plaies proviennent de morsures de serpents, de morsures de chiens enragés, d'armes, de couteaux,

de clous empoisonnés, ou de couleurs intoxiquées, etc. . Le venin peut passer de la plaie jusqu'au cœur et empoisonner le sang tout entier. Avant tout, on essaiera de serrer le membre infecté au-dessus de la plaie, au moyen d'une ceinture, d'une corde ou d'un morceau de linge. Ensuite on cherchera à faire sortir le venin de la plaie, soit en l'aspirant avec les lèvres, si elles sont propres, ou bien en retirant le sang au moyen d'une ventouse faite à l'aide d'un verre à liqueur, ou bien en

Application de divers bandages

cautérisant la plaie avec un instrument brûlant, ou en la corrodant au moyen d'un acide, par exemple, l'acide phénique, l'acide nitrique, etc., quand on en a sous la main. Si la plaie est due à la morsure d'un serpent, on y versera goutte à goutte de l'ammoniaque et on administrera au malade beaucoup de boissons spiritueuses à l'intérieur. On appellera un médecin aussitôt que possible.

Quand l'inflammation s'est mise dans certaines parties du corps, on évitera de les serrer. Pour les piqûres d'insectes, (de mouches, d'abeilles, etc.) on humecte la plaie de quelques gouttes d'ammoniaque, et on cherche avec précaution à en retirer le dard. La teinture d'arnica est également très bonne. Si l'inflammation est très forte, on appliquera sur la plaie d'épaisses compresses d'argile, qui peuvent être assez humides, pour ne pas sécher trop vite.

Pour tous les accidents, il faut recourir aux remèdes qu'on sait devoir causer un prompt soulagement, et écarter momentanément tout danger de mort. Quand le danger le plus sérieux est évité, on peut commencer un traitement normal au moyen d'applications d'eau appropriées à la circonstance.

Hémorragies

Comme toute blessure entraîne la lésion de certaines veines, il en résulte une perte de sang. Cette perte dépend toutefois de la nature de la blessure et de la grosseur des veines qui ont été lésées. Si la lésion n'a atteint que de petites veines, le sang ne coule que faiblement et lentement de la blessure. On peut immédiatement arrêter cette hémorragie en comprimant les deux bords de la blessure; par cette pression, le sang forme un caillot gluant. On arrive aussi à arrêter le flux du sang en tenant perpendiculairement en l'air le membre blessé.

Si de grosses veines sont atteintes, le sang qui coule de la blessure est d'un rouge sombre, et il jaillit avec beaucoup plus de force que pour une

lésion de veines moins grosses, surtout si on exerce une pression sur le membre, au-dessus de la blessure. Dans ce cas, on arrête le saignement en éloignant du membre tout ce qui le serre au-dessus de la plaie, en levant en l'air le membre blessé et en exerçant sur lui une légère pression. Mais si

Artère blessée

Varice rompue

c'est une artère qui est coupée, un sang clair jaillit par ondées et en jets vigoureux, et le blessé est en danger de mort, parce qu'il peut perdre tout son sang. En attendant l'arrivée du médecin, on exercera une forte pression sur la blessure et sur le tronc de l'artère, au-dessus de la blessure. On lève en l'air le membre blessé, parce que par là, on

Compression de l'artère du cou

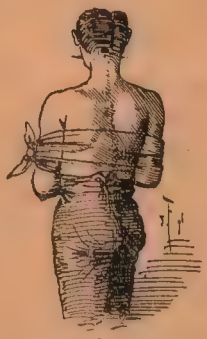
Compression du tronc principal de l'artère du bras

diminue l'écoulement excessif du sang, et qu'on en débarrasse la blessure ainsi que le membre, jusqu'à sa jonction avec le tronc. Après cela, on met sur la blessure un linge propre plié en deux, et on le presse solidement contre la blessure, soit avec la main, soit avec un bandeau. Si, malgré cela, le sang continue à jaillir, on comprimera fortement l'artère au-dessus de la blessure. A certaines parties du corps il est facile de comprimer les artères, parce qu'elles sont situées tout près de la surface du corps, par exemple, au haut du bras, à la cuisse et au cou.

Toutefois, pour comprimer ainsi les artères par la pression des doigts, des connaissances anatomiques sont requises, ainsi que la pratique, l'habileté et la persévérance. Voilà pourquoi il vaut mieux

Compression des artères de la cuisse

Compression d'une artère au haut du bras

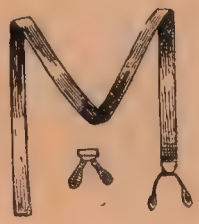


Compression de la grande artère du bras

serrer le membre blessé au moyen d'un bandeau élastique, et cela, non pas une fois seulement, mais très souvent, de façon à ce qu'à la fin, la pression,

c'est-à-dire, le serrement, soit si fort que le sang ne puisse plus traverser les artères, et qu'ainsi l'hémorragie soit arrêtée. On arrivera le plus facilement à ce résultat au moyen de bandages destinés à presser les artères, ou de bretelles élastiques. Si on n'en a pas sous la main, une bande de toile suffira; on l'appliquera sur le membre, de façon à

Compression des artères du bras, en les serrant au moyen de morceaux de bois et de bandes



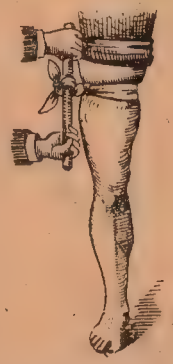
Bretelles employées comme moyen provisoire de comprimer une artère

ce que les replis de la bande se superposent l'un sur l'autre. On attache solidement le bout de la bande, et on l'arrose tout entière avec de l'eau, pour qu'elle se rétrécisse d'elle-même.

Un autre procédé consiste à enrouler autour du membre, d'une façon peu serrée, un mouchoir ordinaire d'assez grande dimension, à y glisser un bâton que l'on tournera jusqu'à ce que la pression qui résulte de ce mouvement arrête l'écoulement du sang. (Voyez la figure page 263.) Mais une pareille pression ne doit pas durer trop longtemps; autrement, toute la partie du membre soustraite à la circulation, serait atteinte de gangrène. Dans toutes ces manières d'arrêter le sang, il faut agir avec précaution. Avant de les employer, que l'on

essaie d'abord d'arrêter l'hémorragie en levant en l'air le membre blessé, et en exerçant une pression sur la blessure et l'artère.

Ces moyens toutefois ne visent qu'à procurer un premier secours, en attendant l'arrivée d'un médecin habile. Il faut aussi user de précaution dans l'emploi des soi-disant remèdes populaires, par exemple: des toiles d'araignée. Quand on va les chercher dans quelque recoin malpropre de la maison et qu'on les place sur la blessure, il peut arriver facilement qu'il s'y introduise de la poussière, et dans ce cas, loin d'améliorer la situation, on ne ferait que l'aggraver. Il en est de même de certains médicaments pharmaceutiques, comme, par exemple du chloride de fer et de quelques autres: des mains inexpérimentées n'en feront pas un bon emploi.



Pression exercée sur l'artère de la cuisse, en la serrant au moyen d'un morceau de bois et de bandes de linge

Indispositions subites; Attaques épileptiques

Que de fois n'arrive-t-il pas qu'une personne, subitement et en pleine rue, se trouve mal! Dans ces cas, les assistants ne savent, la plupart du temps, faire autre chose qu'entourer le malade et le regarder! Si on le transportait promptement dans une maison ou dans un endroit tranquille, on éviterait ce concours de monde, et le malade se remettrait bientôt.

Ce conseil s'applique aussi aux cas d'épilepsie. Il faut porter le malade dans un lieu tranquille, et l'y laisser jusqu'à ce que l'accès soit passé. Ici, qu'on me permette d'ajouter un conseil. Celui qui sait qu'il n'est pas durant une seule minute à l'abri d'une de ces attaques, fera bien de sortir seul le moins possible! Une pareille incurie a déjà causé bien des accidents, et à un premier malheur en a ajouté un second.

Lésion des yeux

Une pareille lésion résultant de l'aspersion de quelque acide, se guérit le mieux par de rapides lotions faites avec l'eau fraîche d'un puits.

Il peut arriver qu'en éteignant la chaux, ou en blanchissant un mur, un ouvrier reçoive dans un œil des éclaboussures de chaux. Quel sera dans ce cas le remède le plus sûr? Dans chaque maison, il y a apparemment du sucre. On dissout dans 30 grammes environ d'eau chaude et pure 20 grammes de sucre, on tâche de refroidir l'eau rapidement, et avec cette solution sucrée on lave l'œil lésé, jusqu'à ce que la sensation de brûlure en ait disparu. On peut arriver au même résultat en saupoudrant l'œil de sucre pilé; mais si j'avais l'occasion de me procurer une solution de sucre, je lui donnerais la préférence.

Après avoir lavé les yeux avec la solution susdite, ou après les avoir saupoudrés de sucre en poudre, il faut leur appliquer une lotion d'eau froide.

Les fragments de fer de toute sorte qui ont pu pénétrer dans les yeux en sont éliminés de la façon la plus prompte par l'emploi d'un aimant, ou par des lotions d'eau froide.

Blessures résultant d'une morsure

Pour les morsures de chiens et autres lésions peu graves, le meilleur remède est de laver soigneusement la plaie avec de l'eau froide et de la frictionner avec de la teinture d'arnica étendue d'eau.

Quant aux morsures provenant de chiens enragés ou soupçonnés de rage, comparez ce qui a été dit plus haut (page 257) sur les blessures venimeuses, et ce qui se trouve écrit plus loin sur la rage.

Chutes

Quelqu'un a-t-il eu le malheur de tomber dans un bassin à chaux? Ce qu'il y a de plus simple à faire, c'est d'arroser vigoureusement le sujet pour en éloigner la chaux, et le préserver de tout danger ultérieur.

Après une chute sur la glace, sur des chemins, des escaliers glissants, etc., le meilleur soulagement sera procuré par des compresses d'eau froide, des frictions faites avec de la teinture d'arnica étendue de trois ou quatre parties d'eau. Si la chute a occasionné des blessures, il faut, avant tout, employer l'eau fraîche comme détersif; ensuite on tâchera d'arrêter le sang au moyen de la teinture

d'arnica, et on mettra un bandage sur la plaie, selon les règles de l'art.

S'il y a eu fracture de la rotule du genou ou de quelque autre os, il faut de suite appliquer des compresses d'eau froide, pour que l'endroit où s'est produit la fracture ne s'enfle point par trop, et que le médecin, une fois arrivé, puisse encore palper et déterminer la fracture, remboîter et guérir le membre brisé.

Hernie

Le plus souvent, on apporte en naissant les prédispositions à l'hernie, et ce n'est que dans des cas très rares que la cause de ce mal provient d'un effort excessif de l'organisme. L'humanité est atteinte, dans la proportion de dix pour cent, de cette infirmité. Les uns l'ont depuis leur enfance, d'autres en sont frappés dans l'âge mûr, à la suite de toutes sortes d'accidents. On peut gagner une hernie en portant de lourds fardeaux d'une façon imprudente. Quand on se trouve dans une nécessité de ce genre, il faut commencer par expirer l'air, puis on lève le fardeau avec précaution. En outre, une toux violente pendant qu'on se tient debout, de grands efforts que l'on fait en prêchant, des cris multipliés, surtout quand ce sont des enfants qui les poussent, tout cela peut provoquer facilement une hernie. Aussi, je conseille à tous, que leur constitution soit plus ou moins robuste, de prendre la précaution, au moment de lever de lourds fardeaux, de fermer la bouche et de tenir les jambes toujours bien jointes. Quant aux prédicateurs et à tous ceux qui ont beaucoup à parler

en particulier ou en public, je leur recommande de porter par précaution une ceinture. Si l'on tousse avec violence, après un amaigrissement ou aussi quand on est atteint de bronchite, d'influenza, d'inflammation des poumons, etc., il faut autant que possible, s'asseoir, ou se coucher sur le flanc, tirer les pieds à soi, ou appuyer son doigt sur la région inguinale, pendant que l'on tousse, si l'on a une prédisposition aux hernies, ou si on en a déjà une.

Si on a eu le malheur d'être atteint d'une hernie, il faut de suite la faire réduire par un homme du métier, et se procurer un bandage convenable. Bien des gens le placent sur le corps nu; mais je ne conseille pas de faire ainsi, parce que de cette façon, l'exhalaison continuelle du corps accumule une odeur affreuse, semblable à celle que répandent des matières en putréfaction. Il vaut mieux porter le bandage par-dessus la chemise, où on peut le tenir tout à fait propre. Si l'hernie date des années de l'enfance, il y a encore espoir qu'elle pourra être guérie au moyen de bandages bien faits, d'affusions aux cuisses et de demi-bains; mais, pour les personnes d'un certain âge on ne peut s'attendre que rarement à la guérison. L'hernie ne doit néanmoins pas être négligée, il faut toujours lui accorder quelques soins. Il est bon d'appliquer de temps à autre sur la lésion un linge imbibé d'une décoction d'écorces de chêne; en outre, l'eau froide produira les meilleurs effets. Tous les autres remèdes si vantés doivent être considérés comme inutiles.

Coup de foudre

Le coup de foudre; quand il frappe quelqu'un n'a pas toujours des suites mortelles. Avant tout,

il faut débarrasser le foudroyé des vêtements qui le gênent, puis le laver promptement avec de l'eau froide; et, s'il a perdu connaissance, il y a lieu de faire des essais de respiration artificielle.

Colique

Qu'y a-t-il à faire quand on ressent en pleine rue une violente et douloureuse attaque de colique?

Quiconque sait qu'il est sujet à ces sortes de souffrances, ne doit jamais quitter la maison sans avoir sur lui quelque remède. L'eau-de-vie est ce qu'il y a de meilleur en ce cas; à chaque attaque, il faut en prendre une cuillérée à café. Une fois qu'on est rentré chez soi, et si, en ce moment, la douleur n'a pas encore disparu complètement, on se mettra au lit et on appliquera sur le bas-ventre une compresse chaude faite avec une décoction de camomille.

Luxations

a. Tête du fémur dans sa position normale, b. tête du fémur sortie de sa position par suite d'une luxation, c. coude dans sa position normale, d. coude sorti de sa position par suite d'une luxation.

Une luxation peut facilemènt être provoquée par un coup ou une poussée, ou quelqu'autre mouvement violent. Il y a luxation quand un os est sorti de son articulation, ce qui occasionne une très grande souffrance. Ce qu'il y a de mieux à faire jusqu'à l'arrivée du médecin, c'est d'appliquer des compresses froides sur la luxation.

Foulures

Il n'est pas rare d'avoir une foulure au pied. Que faut-il faire dans ce cas? Le mieux est de se mettre aussitôt dans son lit, et de faire envelopper le pied d'un maillot argileux, c'est-à-dire trempé dans de l'eau argileuse, et de le renouveler environ toutes les demi-heures, et cela, jusqu'à ce que la foulure ait disparu. Le maillot ne doit jamais devenir trop chaud; aussitôt qu'on sent qu'il s'échauffe, il faut le renouveler. Si, de suite après la foulure, on enveloppe ainsi le pied, il ne faudra que dans les cas les plus rares recourir à un autre remède, mais, si on néglige le pied, cette incurie peut avoir les conséquences les plus graves.

Septième Partie

Maladies

Maladies

Maladie des yeux (égyptienne)

La maladie des yeux égyptienne, qui est originaire des pays chauds où elle règne de préférence, est une maladie bien contagieuse et très douloureuse. Les yeux s'enflamment et plus l'inflammation dure longtemps, plus la vue s'affaiblit. Sans vouloir décrire en détail les causes de cette maladie et les symptômes qu'elle présente, je me bornerai à donner de courtes indications sur la manière d'en obtenir le plus facilement la guérison. Avant tout il faut ici, comme dans la plupart des maladies, agir sur le corps tout entier; alors il ne sera pas difficile de faire disparaître le mal. Les compresses de fromage blanc donnent les meilleurs résultats dans le cas d'inflammation des yeux. En délayant le fromage blanc, on prépare une pommade que l'on applique sur l'œil nu sans l'étendre sur un morceau de linge. Ces applications, que l'on renouvelle trois ou quatre fois par jour, ont une action extrêmement réfrigérante, elles éliminent les cuisantes chaleurs et font ainsi disparaître l'inflammation. Un excellent remède également pour purifier l'œil consiste à y introduire tous les trois jours une goutte de miel pur et authentique. Nous

avons encore un autre remède dans notre pharmacie. C'est un bain des yeux, moyennant une décoction de vermouth alternant avec un bain d'eau de fenouil. Le bain des yeux avec cette décoction produit également un bon effet; mais pour cette maladie, rien ne surpasse le fromage blanc. Pour agir sur le corps entier, je recommande l'affusion totale, le demi-bain, l'affusion dorsale, une ou deux applications par jour, d'après la constitution du malade.

Une fois que les principes morbides seront éliminés du corps, les yeux aussi s'en trouveront mieux. Mais, pour en arriver là, il faut de la patience, car ce n'est que peu à peu que la nature s'améliorera.

Maladie des yeux (syphilitique)

Un enfant nouveau-né fut atteint dès le deuxième jour d'une maladie des yeux très alarmante. Les deux yeux étaient terriblement enflammés et gonflés; l'inflammation augmentait de jour en jour, jusqu'à ce qu'enfin la pauvre créature devint complètement aveugle. Les deux médecins qui furent consultés ne surent porter aucun remède à ce mal, et déjà ils considéraient l'enfant comme perdu, parce que l'affection était de nature syphilitique. Alors on m'apporta l'enfant, et je n'hésitai pas à croire qu'un traitement convenable lui rendrait la santé. Chaque jour, je lui fis appliquer des compresses d'une solution de fromage blanc qui furent renouvelées d'heure en heure. De plus, l'enfant fut plongé une fois par jour dans de l'eau froide. L'inflammation diminua très vite, ainsi que le gonflement des yeux, et au bout de peu de jours, l'enfant fut guéri de

sa maladie. Aujourd'hui, il a atteint sa cinquième année, et depuis lors, il jouit de la meilleure santé.

Variole (Petite Vérole).

Aussi loin que remontent mes souvenirs, subsiste la loi qui force tout le monde à se faire vacciner. On vaccine une première fois les enfants en bas âge; on les revaccine une seconde fois vers l'époque où ils quittent l'école; une dernière vaccination a lieu au moment où le jeune homme commence son service militaire. Pendant des années, il s'est élevé une discussion violente entre les partisans et les adversaires de la vaccination.

Pour moi, j'ai la ferme conviction que la vaccination est absolument inutile. En effet, quel est donc, à proprement parler, le but de cette opération? De l'avis des médecins, la vaccination est destinée à éliminer du corps humain les principes morbides qu'il contient. Mais, pour cela, cher lecteur, il n'est pas le moins du monde nécessaire de se faire vacciner; à cet égard, l'hydrothérapie rend des services beaucoup meilleurs et bien plus énergiques. Celui qui sait faire un bon usage de l'eau n'aura aucune peine à expulser de son corps tout élément malsain. Je n'aurais que trop d'exemples à citer, pour montrer les conséquences funestes de la vaccination. Mais, à quoi cela servirait-il? La loi existe, il faut s'y soumettre si l'on ne veut pas s'attirer une punition.

Mais, venons à parler de la variole. On distingue la variole noire et la variole blanche, la variole dangereuse et celle qui l'est moins. Pour l'hydrothérapie, peu

importe la nature de la variole; toutes ses variétés trouvent dans l'emploi de l'eau un remède calmant et fortifiant. Je recommande à la place de la vaccination une application d'eau froide sur tout le corps. Quand la variole est encore dans sa période initiale, il faut agir promptement sur elle au moyen de l'eau.

Je crois que le mieux est de citer quelques exemples de cette maladie. Il y a un certain nombre d'années, un détachement de soldats était logé dans le Couvent des Dominicaines d'ici. Bien que tous eussent été vaccinés, comme ils me l'ont affirmé, ils furent néanmoins atteints de la variole. La maladie prit un caractère si pernicieux qu'en peu d'heures, elle fit cinq victimes. En tout, environ vingt personnes gagnèrent la variole dans le couvent. Deux religieuses moururent si promptement qu'il ne fut même pas possible de savoir au juste à quel mal elles avaient succombé. Dans le village aussi, la maladie s'était si fortement répandue qu'un grand nombre de personnes, et même des familles entières, furent atteintes de la variole. Moi-même, j'en ressentis tous les symptomes, et le médecin m'assura de son côté, que, dans trois jours au plus tard, j'aurais gagné la maladie. Pour prévenir ce danger, je pris à partir de cet instant même un demi-bain d'heure en heure. Après avoir pris plusieurs bains, je me sentis déjà singulièrement allégé; la fièvre et la soif diminuèrent, et, au bout de 18 heures, j'éprouvai déjà une sensible amélioration. Je reprenais des forces, et six heures plus tard, je pus quitter le lit.

Quiconque connaît l'action de l'eau et sait en faire un bon emploi, n'aura aucune peine à porter du secours à ces malades.

Les symptômes et signes avant-coureurs de la variole sont: une sensation d'abattement et de faiblesse, un mal de tête violent, une forte fièvre, un malaise général. L'inappétence et l'insomnie sont les compagnes inséparables de la variole.
Pendant la courte durée de ma maladie, beaucoup d'autres personnes du village avaient gagné la variole. Ma première sortie fut naturellement consacrée à ces malades. Là où le mal n'était encore qu'au début, je prescrivis exactement le régime que j'avais suivi moi-même, et il réussit auprès de tous. Mais, là où la variole était plus avancée, j'ordonnai de faire mettre chaque jour aux malades une chemise trempée dans une chaude décoction de fleurs de foin, pour produire une élimination plus énergique des principes morbides, et pour tâcher d'arrêter les progrès de la contagion. En outre, je leur faisais donner chaque jour, deux ou même quatre demi-bains, ou une lotion totale. Pour quelques malades, je prescrivis aussi un maillot, pour en essayer les effets. Mais j'ai trouvé que le premier traitement est le plus simple, le plus sûr, et le plus approprié à la maladie. Si on continue à le suivre pendant environ dix ou douze jours, on aura bientôt raison de la maladie, et aucune rechute ne sera à redouter. Pour ce qui concerne les remèdes à l'intérieur, je m'en tiens ici comme partout à mon principe: il ne faut pas manger quand on n'a pas d'appétit, et il ne faut boire qu'en petites quantités. Je ne conseille jamais la bière, le vin ou l'eau-de-vie; je permets tout au plus de l'eau rougie d'un peu de vin, parce que l'eau pure est prise avec dégoût par les malades. Des confitures de fruits délayées dans de l'eau donnent aussi une boisson bonne et rafraîchissante. Je conseille également beaucoup le vin de miel. Parfois

je prescris encore de la tisane faite avec un mélange de vermouth et de petite centaurée, ou de la tisane de tormentille, une cuillérée d'heure en heure. Si l'on a soin, au sortir de la maladie, de continuer les applications d'eau, par exemple, si l'on prend un demi-bain par semaine, ou journellement une lotion totale, non seulement le malade se rétablira plus promptement, mais il éprouvera même une amélioration générale dans sa santé.

Choléra

On peut signaler le choléra comme la maladie qui inspire les craintes les plus vives, et il y a bien des gens qui, au seul nom de choléra sont saisis de terreur et d'effroi, et ce n'est pas sans raison. Quand nous jetons un regard en arrière sur les temps passés, et que nous considérons la conduite coupable de l'humanité, nous sommes forcés de nous dire que le bon Dieu a très bien su pourquoi il envoyait aux enfants de la terre de si fréquentes et si graves épidémies. Dès que le choléra a pénétré quelque part, il se propage avec une rapidité si formidable qu'en peu de temps ce mal terrible attaque des familles entières, des maisons et des villages entiers, même des villes tout entières.

A mon avis, il n'y a pas de maladie plus contagieuse que le choléra. Il peut se communiquer par les objets d'habillement, par la fréquentation de personnes contaminées et de mille autres manières.

Partout où le choléra fait irruption, il jette les habitants dans la terreur et une épouvante

générale, car partout il sévit avec fureur et réclame une foule de victimes.

Déjà, comme vicaire, j'eus l'occasion de faire connaissance avec ce redoutable fléau. Le soir, on se couchait bien portant, frais et dispos; trois heures plus tard, on était réveillé par les souffrances du choléra, et dès le lendemain, la Mort avait mis fin à une existence humaine.

Telle est la rapidité foudroyante avec laquelle se développe cette maladie. Les prodromes du choléra sont des douleurs dans le bas-ventre, des bruits dans l'intérieur du corps, suivis d'une violente diarrhée. Quand la maladie a atteint son point culminant, surviennent en outre des vomissements violents et persistants.

Le malade est aussi tourmenté continuellement par une soif ardente; la sécrétion de l'urine cesse presque complètement, des crampes douloureuses attaquent le corps, l'agitation augmente sans cesse, et le malade se retourne presque sans interruption dans son lit. La marche de la maladie n'est pas toujours la même: chez les uns elle fait des progrès très rapides, chez d'autres, elle se développe plus lentement. Quand la peau du cholérique commence à devenir froide et que son visage se creuse, quand le pouls devient de plus en plus faible, que le front se couvre d'une sueur visqueuse, que la voix n'a plus la force de se produire, et que la diarrhée et le vomissement deviennent de plus en plus fréquents, alors la mort n'est plus éloignée. A l'époque où le choléra sévissait en Souabe, j'ai délivré bien des gens de cette terrible maladie. Le meilleur, le seul remede à employer, c'est de veiller à ce que le cholérique soit toujours tenu bien

chaud, pour que tout le corps entre convenablement en transpiration. On se gardera bien de donner au malade des mets qui pourraient produire des troubles dans la digestion; mais, d'un autre côté on évitera avec le plus grand soin de lui faire prendre tout ce qui pourrait encore aggraver la diarrhée. Avant tout, il faut se préserver de tout refroidissement. Aussi, pendant ces sortes d'épidémies, je recommande aux malades, comme aux gens bien portants, de porter toujours une ceinture. Les conseils que j'ai donnés jusqu'à présent ne s'adressent donc pas aux seuls malades; ceux qui sont en bonne santé feront bien d'en faire aussi leur profit, car dans ces temps d'épidémie, la plus grande précaution est de mise. Pendant que règne le choléra, la nourriture qui me semble le plus appropriée aux circonstances est l'alimentation substantielle qu'offrent la crême d'avoine, l'orge et d'autres mets nourrissants qui ne soient ni irritants ni épicés. Il faut boire le moins possible; la meilleure boisson est encore le thé, ou du vin rouge coupé d'eau.

Maintenant, occupons-nous plus spécialement du traitement des cholériques. D'abord, je faisais appliquer à tous les malades un morceau de toile plusieurs fois replié sur lui-même, et trempé dans de l'eau bouillante; la compresse devait être aussi chaude que le malade pouvait la supporter. Je cherchais ainsi à réchauffer l'organisme autant que je le pouvais. Comme remède intérieur, je donnais au patient une tisane de menthe poivrée. La toile humide était renouvelée de demi-heure en demi-heure. En très peu de temps le malade avait une forte transpiration, les souffrances diminuaient, et, en quelques heures, tout danger avait disparu. Après la troisième compresse environ, on administrait

chaque fois une lotion totale au malade. Comme médication interne c'est le fenouil cuit dans du lait qui produit le meilleur effet. Si l'on prend deux ou trois cuillerées chaque heure de cette potion aussi chaude que possible, cela suffit à tenir chaud tout le bas-ventre, et le malade se sent bientôt dispos et bien à l'aise.

La «colique intestinale» se traite exactement de la même manière. Appliquez à un malade atteint de cette colique, un linge chaud, et donnez-lui à boire du lait saturé de fenouil, dont il vient d'être question, la colique aura bientôt cessé. Les attaques de colique, depuis leurs degrés les plus faibles, jusqu'à ceux du véritable choléra, sont toujours des maladies d'un caractère pernicieux. Dès les premiers symptômes d'une pareille maladie, il est nécessaire de prendre toutes les mesures préventives, pour qu'elle n'arrive pas à son paroxysme. Si on est assez indifférent pour négliger le mal à son début, la plus petite attaque de colique peut dégénérer en maladie grave. Que le choléra fasse son apparition sous n'importe quelle forme, on se tirera toujours le plus sûrement d'affaire en employant de suite des compresses chaudes.

L'Épilepsie ou le Mal Caduc

L'épilepsie est à bon droit une des maladies les plus redoutées. Les personnes qui en sont atteintes ne peuvent plus guère se risquer dans la société des hommes. Du temps de ma jeunesse, cette maladie ne se présentait que rarement; mais tous ceux qui en étaient atteints étaient considérés comme incurables, et à mesure qu'un pareil malade

avançait en âge, les attaques devenaient plus fréquentes, plus fortes et plus longues. Souvent une de ces attaques mettait fin à la vie, très souvent en plein air, alors que l'épileptique tombait sur la figure et étouffait. Plus la maladie durait, plus les facultés intellectuelles diminuaient, jusqu'au moment où elles étaient plus ou moins anéanties. Le plus souvent, on lisait déjà cette maladie sur les traits du visage. Ces malheureux avaient le regard fixe et hagard; leur teint devenait rouge ou bleu; très souvent ils étaient en outre corpulents, et souffraient d'un flux surabondant de salive. Ils se faisaient assez souvent remarquer par un appétit extraordinaire; ils pouvaient manger pour deux, même pour trois; aussi ils prospéraient corporellement. Du reste, ils étaient passablement indifférents aux joies ou aux peines d'autrui, ils travaillaient presque sans réflexion, et on avait de la peine à les astreindre au travail; bref, toute leur vie était misérable; ajoutez à cela que tout le monde éprouvait pour eux une sorte d'aversion et de crainte. Déjà à cette époque on fuyait ces malades, parce que l'on croyait que l'on pouvait très facilement hériter de leur maladie, si elle vous inspirait du dégoût, ou si on entrait en frayeur quand on était témoin d'un accès d'épilepsie. Mais cette crainte est sans fondement.

L'épilepsie peut être subdivisée en plusieurs espèces: on distingue d'abord, l'épilepsie proprement dite, sous sa forme grave et complète; deuxièmement, l'épilepsie de forme plus bénigne, qui ne produit pas des désordres si considérables dans l'intérieur de l'organisme, et, pour ce motif, ne se manifeste pas si clairement au dehors; et troisièmement, l'épilepsie accompagnée de symptômes de nature hystérique: celle-ci est plus facile à guérir.

L'épilepsie sous sa forme grave est mise au nombre des maladies incurables. Elle a vraisemblablement son siège dans le cerveau, et l'on suppose qu'il s'est formé sur l'enveloppe du cerveau une irritation morbide. Beaucoup de personnes atteintes de cette sorte d'épilepsie tombent subitement sans connaissance, sans aucun signe avant-coureur; il survient un spasme convulsif de tout les membres, le regard devient fixe, l'écume sort de la bouche, le teint est bleu, la respiration est une sorte de râle, et si l'on n'a pas été souvent témoin d'une pareille scène, on est persuadé que la mort va survenir. Les épileptiques restent ainsi couchés plus ou moins longtemps: puis ils reprennent peu à peu connaissance et retrouvent le calme; le teint bleu disparaît, et ils reviennent insensiblement à leur état précédent. Ils ne ressentent plus, pendant quelque temps, qu'une grande faiblesse, et des maux de tête, du moins dans certains cas. Les attaques n'arrivent que rarement au début de la maladie, peut-être trois ou quatre fois l'an; mais avec les années, la situation empire; les attaques deviennent de plus en plus fréquentes et beaucoup plus violentes, si bien qu'à la fin, elles se renouvellent plusieurs fois même dans une seule journée. Quand ces accès se multiplient par trop, la nature ne tarde pour l'ordinaire pas à succomber. C'est une preuve qu'il doit y avoir de grands ravages dans l'organisme et que tout le corps est délabré. Quand l'épilepsie se présente sous sa forme grave, elle est souvent précédée de signes avant-coureurs qui semblent annoncer que l'attaque est sur le point de se produire, qu'elle va éclater dans un instant; le malade est pris de vertiges, il veut parler et ils ne le peut plus, il veut encore s'appuyer, mais il chancelle et tourne sur

lui-même comme un homme ivre et tombe paterre.

Autrefois, on avait partout l'habitude d'ouvrir en ce moment la bouche de l'épileptique au moyen d'une clef; on croyait que le râle indiquait une crise d'étouffement, et on cherchait à secourir le malade de cette façon. Et comme les épileptiques tiennent leurs doigts convulsivement fermés, on cherchait aussi à les desserrer de force, ce qui réussissait rarement; ce n'est d'ailleurs aucunement nécessaire. Si ces malades ne peuvent respirer par la bouche, ils peuvent respirer par le nez; du reste, les organes de la respiration ne sont nullement atteints par l'épilepsie. Le mieux est de porter le malade aussi vite que possible sur une couche convenable et de l'y laisser reposer. L'état morbide cessera de lui-même, et, de cette façon, on ménagera mieux le malade. S'il a des vêtements étroits, et tout particulièrement, s'il a le cou serré dans une cravate, il faut naturellement le dégager, pour que le corps ne soit pas comprimé aussi du dehors.

L'épilepsie, sous sa deuxième forme plus bénigne, ne peut pas être mise au nombre des maladies absolument incurables. Les malades remarquent d'ordinaire que l'attaque approche, ils éprouvent des vertiges, ils ont, comme ils le disent, la sensation que tout l'organisme s'écroule, et cherchent à la hâte un petit endroit où ils vont tomber; leurs yeux s'obscurcissent et ils perdent connaissance. Ils restent plus ou moins longtemps dans cet état, jusqu'à ce qu'ils reviennent insensiblement à eux. Ils ne savent rien de ce qui vient de se passer; mais ils ont souvent des maux de tête, de l'accablement et une faiblesse générale qui disparaissent peu à peu, et tout leur organisme revient dans son état antérieur.

D'autres épileptiques de cette espèce ne sont pas avertis par des signes précurseurs, et ils peuvent empêcher l'attaque en faisant un mouvement subit, ou même en restant en repos. On peut aussi prévenir l'accès en adressant brusquement la parole au malade au début de la crise, ou en lui serrant la main.

Il y en a d'autres qui ont l'air d'être frappés du tétanos, restent immobiles et comme inconscients et pétrifiés; ils ne remuent pas les yeux; ils restent peu de temps en cet état, puis ils reprennent peu à peu connaissance et continuent à s'occuper de leurs affaires ou le leurs travaux.

Il y en a encore d'autres qui tombent par terre, et, en ce moment, ne serrent pas seulement convulsivement leurs doigts, mais aussi leurs bras et leurs jambes, comme les goutteux. Mais, cet état ne dure que très peu de temps; bientôt tout a disparu; le malade se sent de nouveau aussi bien qu'auparavant.

D'autres ont des attaques au lit, pendant la nuit. Ils ne le savent pas et n'en ressentent rien, ils ne l'apprennent que par les personnes qui couchent dans la même chambre, ou bien ils s'en aperçoivent à leur réveil, au désordre inaccoutumé de leur lit.

D'autres enfin n'ont des attaques que lorsqu'une maladie, et spécialement une éruption, couve dans l'organisme et ne parvient pas à se dégager au dehors. Ces personnes remarquent bien qu'une attaque est sur le point de se produire; mais elles ne peuvent y opposer de résistance, et tombent comme une masse. L'éruption, une fois sortie et guérie, ils retrouvent une parfaite santé.

L'épilepsie, sous sa troisième forme, présente beaucoup de symptômes en connexité avec les crampes hystériques. Avec la suppression de l'état hystérique disparaissent aussi les crises épileptiques. Ces sortes de malades ont souvent des attaques pour un rien. Une légère frayeur, une inquiétude plus ou moins grande, un accès de colère, une contrariété, en un mot, tout ce qui agit subitement sur la disposition d'esprit, donne lieu à ces attaques. Aussi est-ce bien le cas de conseiller beaucoup de prudence, pour ne pas donner à ces malades l'occasion d'éprouver de pareilles émotions.

Pour le traitement du premier genre d'épilepsie, alors que les facultés intellectuelles sont déjà affaiblies, et qu'il existe de grands troubles dans la circulation du sang, on ne peut songer qu'à adoucir la situation du pauvre malade. Nous y arriverons sans sucun doute, si nous parvenons à rendre les attaques plus faibles et plus rares, à faire en sorte que le malade se sente mieux et puisse prolonger son existence. Mais ici, comme dans les autres genres d'épilepsie, il est nécessaire de ne faire usage que de remèdes bénins, qui n'aient rien d'irritant. Si l'on administre chaque semaine aux épileptiques de la catégorie la plus grave, deux ou trois lotions totales au sortir du lit, et s'ils prennent en outre deux demi-bains, ces remèdes suffiront. Comme dans des cas pareils, il existe des stases plus ou moins considérables dans le sang et les humeurs, nous chercherons aussi à les éliminer. Voilà porquoi un malade de cette espèce, pourra mettre, tous les huit ou quinze jours, une chemise trempée dans une décoction de fleurs de foin, en y joignant par semaine deux lotions totales et un demi-bain. Un demi-maillot avec deux demi-bains et deux

lotions supérieures par semaine feront aussi du bien. Beaucoup de ces malades ont une éruption à la figure ou des abcès au corps. Ils trouveront grand profit à prendre dans l'espace de quinze jours un bain de vapeur de la tête, plus, deux lotions entières et un demi-bain. Car les impuretés une fois éliminées, l'état du malade se trouve toujours soulagé et amélioré.

A l'intérieur, nous devons surtout viser à ce que l'estomac digère bien, pour qu'il ne se forme pas une grande quantité de gaz, que la formation du sang soit favorisée et que tout l'organisme se fortifie. Si le malade est déjà sensiblement affaibli, une ou deux petites pincées d'os pulvérisés, par jour, produisent un bon effet. Pour améliorer le sang, on peut prendre, en outre, de la tisane de vermouth mélangée de sauge, ou de vermouth mêlé au romarin.

Des cas d'épilepsie grave, tels que je viens de les décrire, et qui réclament le traitement que j'ai indiqué, se présentaient aussi du temps de ma jeunesse, mais ils étaient beaucoup moins fréquents que de nos jours. Car il en est des épileptiques comme des aliénés. Autrefois, la maison d'aliénés d'Irsee suffisait amplement pour les cercles de Souabe et de Neubourg. Aujourd'hui on a bâti un établissement encore beaucoup plus grand à Kaufbeuren, et malgré cela, les deux asiles sont à peine suffisants. Il en est de même de l'épilepsie; de nos jours, elle est si répandue que l'on trouve des malheureux de tout âge dans cette classe de malades. Mais, si l'on recherche les causes de cette augmentation terrifiante, on trouve bientôt qu'elle provient principalement du genre de vie moderne, c'est-à-dire de l'alimentation défectueuse, de l'extrême amollissement du corps, et

certainement aussi de la manière déraisonnable de s'habiller. Je suis fermement convaincu que les progrès de l'épilepsie sont dans un rapport étroit avec la diminution de la durée moyenne de la vie humaine. Le germe de la maladie a pu exister déjà dans la grand-mère, il grandit dans la mère, et une fois transmis à l'enfant il se développe entièrement et devient l'épilepsie. Une nourriture anormale, des vêtements qui portent un défi au bon sens, et un genre de vie défectueux dans son ensemble, sont autant de causes qui favorisent la propagation de la maladie; tandis qu'un genre de vie raisonnable et l'endurcissement régulier du corps en arrêteraient la marche. Je trouve la preuve de mon assertion dans la circonstance suivante: dans les localités isolées et situées très loin des villes, là où règne encore la simplicité dans la nourriture, dans l'habillement et la manière de vivre, cette maladie se rencontre beaucoup moins fréquemment. Si elle apparaît plus souvent dans d'autres endroits, nous serons certainement obligés d'en attribuer la cause aux habitudes funestes que nous avons signalées. Donc, pour réagir énergiquement contre ce mal, il faut d'abord que l'on ait le courage de mener un genre de vie moins déraisonnable, et de revenir à l'ancienne simplicité de la nourriture et de l'habillement, en même temps qu'à l'endurcissement de l'organisme. C'est la meilleure façon d'enrayer cette maladie si répandue de nos jours; et si, plus tard elle se montre encore isolément, elle rencontrera au moins une certaine force de résistance, et on en viendra plus facilement à bout.

L'épilepsie de la seconde catégorie, plus bénigne, comprend, il est vrai, un nombre de cas beaucoup plus considérable que la prémière, mais

elle peut presque toujours être guérie. Seulement il ne faut pas oublier que les principes morbides ont causé des désordres dans le corps depuis de longues années, et que, par conséquent, la guérison ne peut pas s'effectuer tout d'un coup. Quand on connaît les causes prochaines qui provoquent habituellement les attaques, il faut naturellement chercher autant que possible à les éloigner. Par conséquent, ceux dont les attaques surviennent le plus souvent après des excès dans le boire et le manger, devront se garder de toute intempérance. Ceux qui sont frappés à la suite d'une contrariété ou d'une émotion plus ou moins grande, devront éviter avec soin tout ce qui peut les troubler. Enfin, s'il y a des personnes sur qui l'intensité du froid ou de la chaleur exerce une fâcheuse influence, elles doivent être assez raisonnables pour s'en garantir. Il ressort clairement de ces conseils que la guérison doit avoir pour point de départ un endurcissement intelligent. A côté de cela, il faut nécessairement une très simple et très bonne nourriture. On fera mieux de ne manger que peu à la fois, et souvent, plutôt que de surcharger l'estomac à de longs intervalles. Beaucoup de liquides, tels que le vin, la bière et autres boissons semblables, sont très nuisibles, l'habillement doit être simple et protéger contre les intempéries des saisons, et non pas provoquer des troubles dans la circulation du sang. Plus les attaques sont fréquentes et fortes, plus les premiers remèdes doivent être simples et inoffensifs. Ainsi, l'habitude de marcher pieds-nus sur des pierres humides, une ou deux fois par jour, pendant quinze à vingt minutes, contribue extraordinairement à endurcir le corps, et en même temps dégage plus le sang de la tête. On fera en outre chaque jour une lotion totale au sortir du lit. Quand ces

simples applications auront été faites pendant plusieurs jours, le malade, au lieu de marcher sur des pierres humides, pourra marcher, de deux à quatre minutes, dans l'eau, en s'y enfonçant jusqu'à la moitié du mollet. Il pourra en outre prendre chaque jour une affusion des cuisses, et se laver le haut du corps. Le malade a-t-il continué ainsi pendant quelques jours? Je lui conseille de faire un jour une affusion des cuisses, le jour suivant de prendre un demi-bain et en outre, chaque jour, une lotion supérieure. Le demi-bain est surtout d'un bon effet pour ces malades. Pour continuer le traitement, on peut prendre un jour sur deux, un demi-bain, l'autre jour une affusion dorsale et marcher nu-pieds, ou marcher dans l'eau une fois par jour. Quand on a pris assez longtemps des demi-bains et des affusions sur les cuisses, il faut leur faire succéder habituellement des affusions dorsales et des affusions totales avec demi-bains, ou des affusions dorsales avec demi-bains.

Par ces applications d'eau, le corps sort de son état d'amollissement, tout l'organisme devient plus fort et plus résistant. Comme nourriture particulièrement substantielle et simple, je conseille pour le déjeuner, du café de malt cuit dans du lait; pour varier, on peut aussi manger une soupe fortifiante, mais pas trop délayée, trop aqueuse. La soupe à l'avoine et d'autres soupes analogues sont également très avantageuses. Mais les mets ne doivent pas être trop épicés ou trop salés, pour éviter toute irritation des nerfs. Je conseille tout ce qui est bon, à condition que ce soit simple, naturel et non frelaté. Ainsi, pour le repas de midi, les malades pourront choisir n'importe quel plat, pourvu qu'il soit de digestion facile et

renferme de bons principes nutritifs. Pour le soir, je recommande une soupe fortifiante avec un farinage ou un peu de viande. Mais il faut que je fasse remarquer que les mets apprêtés avec la farine de luxe ont peu de valeur nutritive, et que je ne puis recommander que les plats préparés avec de la farine naturelle. Des mets cuits dans du lait sont aussi bien digestifs et nourrissants.

A l'intérieur du corps, divers remèdes peuvent également être employés avec succès. Les meilleurs sont assurément ceux qui favorisent la digestion, fortifient le tempérament et en même temps éliminent les principes malsains. Ensuite, comme ces malades ont très souvent le corps rempli de gaz, qui exercent une influence défavorable sur la maladie, on peut aussi employer l'un ou l'autre remède pour les en débarrasser. J'ai reconnu une vertu particulière contre les gaz à l'essence de lavande, dont on prend chaque jour de 5 à 8 gouttes sur du sucre ou avec de l'eau. Mais, comme chez tous les malades, le même médicament n'agit d'ordinaire que pour un certain temps, on peut employer, pour varier, le fenouil et l'huile de girofle. La tisane d'écorce de chêne, de vermouth et de sauge agit aussi heureusement sur l'estomac, et possède une vertu astringente. Bien souvent aussi, on a obtenu de très bons effets chez ces malades, quand ils prenaient le matin une cuillerée d'huile à manger ou d'une autre huile fine, parce que l'estomac s'en trouve fortifié et maintenu chaud, ce qui est un préservatif contre une attaque d'épilepsie.

Les crampes hystériques se transforment volontiers, ce semble, en attaques épileptiques, bien que les causes des deux maladies soient toutes

différentes. Le traitement de l'hystérie est à peu près le même que celui que j'ai prescrit pour la seconde forme de l'épilepsie. D'intelligentes applications d'eau, une bonne nourriture et l'endurcissement du corps produiront aussi un heureux résultat dans l'hystérie.

Obésité

Presque dans toutes les localités on voit une, deux, trois, et même plusieurs personnes qui semblent appartenir à une race d'hommes toute différente, tellement elles sont grosses et difformes. Ces gens sont le plus souvent d'humeur gaie, ils ont bonne mine, et rien ne fait supposer qu'il y a en eux quelque chose qui cloche. Mais on aurait tort de croire qu'ils jouissent d'une santé et d'une force si extraordinaires que semblent le faire supposer leur mine fraîche et leur air de santé. Beaucoup d'entre eux se plaignent continuellement de toutes sortes de malaises, et se fâchent de ce qu'on ne les prend pas au sérieux, et qu'on ne fait qu'en rire. Leur démarche est lente et traînante; avec leurs pieds raides, ils ne font que de petits pas; leur respiration s'arrête facilement, et quand ils veulent parler pendant qu'ils marchent, toute la machine reste en détresse. Ils n'ont ni les forces, ni la respiration facile que réclament les travaux pénibles. Ils vous font l'effet d'un boucher qui colporte cinquante ou soixante livres de viande sans jamais s'en débarrasser. Leurs yeux sont très gros, le visage est boursouflé et présente fréquemment des taches bleues entourées d'une bordure jaune sur les joues; même les oreilles et

les lèvres sont souvent bleuâtres. Beaucoup d'entre eux ont un énorme ventre pointu; d'autres au contraire, sont ronds comme un sac plein; les bras sont gros, il est vrai, mais la chair en est flasque et molle. Les jambes sont en rapport avec le reste: elles sont si grosses et si raides, que plus d'un ne peut pas se courber suffisamment pour ramasser un objet. Le plus souvent, ces gens sont très flegmatiques, conséquence naturelle de l'état de leur corps; tout esprit d'entreprise leur fait défaut, ils préfèrent végéter dans une tranquille indolence.

Il n'est personne qui soit à l'abri de l'obésité; mais les femmes semblent encore plus prédisposées à cette infirmité que les hommes. La plupart de ces personnes corpulentes consomment beaucoup de bière et autres boissons semblables, et, bien que le vin ne porte pas spécialement à l'obésité, il y a des gens qui, en buvant une certaine quantité, deviennent gras, parce qu'ils ont géneralement très bon appétit. Mais il y a aussi des villageois qui, malgré la nourriture la plus simple et la sobriété dans le boire et le manger n'en deviennent pas moins obèses. Cette infirmité peut se transmettre par hérédité à l'un ou à l'autre enfant, comme toute autre infirmité. J'ai connu des gens qui ont peu mangé et bu, pour éviter l'obésité, et qui néanmoins, sont devenus ronds comme une boule.

Ici se présente naturellement cette question: Quelle est la cause principale de l'obésité? Comme les personnes corpulentes ont généralement le sang faible, il résulte de cela que le sang qui se forme dans leur organisme se transforme moins en muscles qu'en graisse; aussi leurs muscles sont-ils fortement entrelardés. Il est donc clair que l'obésité

fait surtout tort à la formation du sang, tant sous le rapport de la quantité que sous celui de la qualité. Et, comme il n'existe que peu de sang, et que le sang est faible; que, par contre, il y a beaucoup de chair et de graisse, les forces naturelles ne peuvent pas s'accroître et se développer dans un pareil corps, et l'homme succombe le plus souvent avant d'avoir atteint un âge avancé. Chez plus d'un survient la dégénération graisseuse du cœur et des organes intérieurs, dont l'activité est ralentie, et qui deviennent de plus en plus flasques, si bien qu'à la fin, toute la machine s'arrête: l'apoplexie du cœur met souvent fin à ces existences. Chez d'autres se forment des stases dans la poitrine et le poumon, parce que les organes travaillent trop péniblement et rendent impossible l'élimination des matières mises hors d'usage, si bien qu'un mal vient s'ajouter à un autre, pour aggraver l'état de l'organisme. La diminution de l'activité du cœur est accompagnée ordinairement de l'enflure des pieds; les troubles dans la circulation du sang ont leur contre-coup dans les reins, où se forment aussi des stases, si bien qu'à la fin, il peut se produire une hydropisie. Et comme la machine entière est surchargée de toute façon, et que, chez ces personnes les organes sont déjà sans cela assez faibles et qu'il s'est formé beaucoup de graisse, il n'est pas rare qu'elles aient des attaques d'apoplexie et qu'elles y succombent. Par contre, les organes de digestion sont d'ordinaire en bon état, et les obèses ne s'en plaignent presque jamais. Nous pouvons du reste faire les mêmes constatations sur les animaux.

Maintenant se présente cette question: Peut-on guérir l'obésité sans danger, et comment doit-on s'y prendre? A mon avis, la médecine officielle

péche grandement sur ce point. en interdisant, en règle générale, aux gens obèses la nourriture à laquelle ils étaient habitués jusqu'alors, en leur prescrivant une alimentation toute nouvelle, dont ils n'ont jamais usé, que peut-être ils ne connaissent même pas. La nature ne s'habitue que difficilement à une autre nourriture. L'usage de la viande cause une excitation considérable au végétarien, et il n'est pas facile de trouver une transition entre les deux régimes. A côté d'une alimentation inusitée, on administre encore aux obèses des dépuratifs qui consistent principalement en eaux minérales purgatives. Le tempérament est ainsi troublé d'un côté par la digestion d'aliments tout nouveaux, et d'autre part, on lui fait prendre des médicaments destinés à évacuer ce qu'il digère. Il a donc à traverser une époque bien dure, bien pénible. Un pareil traitement n'est pas fait pour fortifier la nature, ni pour lui faire le moindre bien. La corpulence pourra diminuer, sans doute, mais la faiblesse ira en croissant; il ne se fait plus de bonne digestion, et la constitution se gâte et se délabre au lieu de s'améliorer et de se fortifier.

Un homme de vingt-neuf ans vint me trouver et me fit ce récit: «J'ai fait une cure de six semaines pour maigrir, et je n'ai perdu qu'une livre de mon poids. Puis-je espérer qu'ici je serai délivré de ma graisse? Sur ma réponse affirmative, il me répondit vivement: «Alors, je reste ici. »Quand il fut en possession de son ordonnance, il me demanda: «Quel régime faudra-t-il suivre? Je lui dis qu'il ne devait pas manger peu, mais bien.» Ces paroles le fâchèrent et il me dit: «Monsieur le Curé, je ne permets pas que l'on se moque de moi! Vous n'avez pas le droit de me prendre

pour un glouton ou un buveur. Pendant les six dernières semaines, j'ai beaucoup souffert de la faim et de la soif, et si je n'étais pas sérieux, je ne serais pas venu ici.» Je lui répondis: «Je ne me moque pas de vous; faites les applications d'eau que je vous ai prescrites, prenez une nourriture très substantielle, et vous vous rétablirez bien.» Mon homme se déclara satisfait; il fit une cure de six semaines, puis vint me retrouver. «Je ne puis concevoir, dit-il, qu'avec la faim dont j'ai souffert pendant ma cure précédente, je n'ai pas diminué davantage, tandis qu'à présent, bien que j'aie mangé et bu à volonté, les six semaines durant, je suis allégé de 29 livres; je me sens plus alerte et plus robuste que jamais, et je n'ai plus comme autrefois la démarche chancelante d'un vieillard.

Comment les choses se passèrent-elles? A la faim et aux purgatifs avait succédé une sorte d'arrêt dans le tempérament. Pendant cette période et par suite de l'inaction générale de l'organisme, l'obésité n'avait pas diminué; et si elle avait diminué fortement, le corps se serait trop affaibli. L'eau, au contraire, fortifia le corps tout entier, toutes les matières flasques et la graisse superflue furent éliminées. De cette façon, la nature rajeunit tout entière et retrouve sa fraîcheur et son énergie.

Quelle est donc la tâche de l'hydropathe qui veut faire maigrir, et que doit-il donner à celui qui veut maigrir? Le sujet obèse est un homme débile qui doit être fortifié. Il faut donc lui prescrire des applications capables de fortifier tout l'organisme. Un corps obèse est spongieux, flasque et contient beaucoup de matières superflues. Il faut donc que l'hydropathe s'efforce de les résoudre et de les éliminer,

pour que les organes reviennent à leur état normal. Mais, en même temps, le corps ne doit pas être privé de la nourriture qui lui est nécessaire, parce qu'elle est indispensable à la régénération de tout l'organisme, et qu'il faut absolument que celui-ci fonctionne bien pour provoquer un rapide échange vital, ainsi que l'élimination et l'expulsion des matières superflues. On devra donc conseiller un régime qui fournisse une bonne qualité de sang et donne des forces au corps. Il faut éviter autant que possible les liquides, si ce n'est pour calmer une soif véritable; on doit aussi s'abstenir des mets et des boissons qui éveillent la soif. Nous remarquons la même chose chez les animaux. Aussi longtemps, par exemple, qu'un bœuf est nourri de fourrage sec, il tire la charrue et travaille; mais quand on lui donne des breuvages, du marc, et, en général une nourriture humide, ses forces diminuent, sa respiration devient lourde, il engraisse et n'est plus bon que pour la boucherie. Même la viande des animaux engraissés est spongieuse, flasque, et n'est pas si fortifiante ni si substantielle que celle qui provient d'une bête de labour, qui, jusqu'au dernier moment a porté le joug et traîné la charrue.

Les applications que l'hydropathe prescrit aux gens obèses pour fortifier le corps sont des affusions aux cuisses, des affusions dorsales et totales, pendant que le demi-bain, le demi-maillot et le manteau espagnol ont spécialement une action résolutive et éliminatoire des matières inutiles.

Un fonctionnaire qui pesait trois cent vingt livres, vint faire une cure à W. Sa tête était bouffie et boursouflée, le cou était presque aussi gros que la tête, le ventre énorme; les bras et les jambes

étaient aussi d'une grosseur extraordinaire. Il avait l'habitude de boire de la bière et du vin, et, en outre, il se nourrissait bien. Ce monsieur recevait journellement deux applications d'eau: l'une pour resserrer et fortifier les organes spongieux et débiles, une autre pour tonifier, endurcir et vivifier à nouveau le corps tout entier. Il prenait par conséquent chaque semaine trois demi-bains, de plus, au début, deux affusions des cuisses, qui furent remplacées plus tard par deux affusions dorsales et enfin par trois bains entiers. Le choix de ses mets se faisait d'après les principes que j'ai formulés plus haut. Comme il était habitué à la bière et au vin, il ne fut pas possible de les lui interdire d'un seul coup complètement, sans danger pour sa santé; il lui fut donc permis de prendre chaque jour une petite quantité de ces boissons, jusqu'au moment où il fut en état d'y renoncer aussi. Le malade se sentait de jour en jour plus alerte, insensiblement son sommeil devint meilleur, son appétit augmenta, et son humeur tout particulièrement se rasséréna, et, comme il le disait lui-même, il commença à revivre.

Si l'on sait administrer la douche fulgurante, c'est précisément cette douche qui agit avec un succès extraordinaire dans les cas d'obésité. Mais une grande précaution est ici nécessaire. Car si le patient était très nerveux, de fortes douches ne feraient qu'aggraver sa nervosité. D'ailleurs, l'affusion totale remplace pleinement la douche fulgurante. On peut appliquer une ou deux fois par semaine un demi-maillot au patient, on le remplacera par une compresse inférieure ou supérieure, ou un manteau espagnol. Toutes ces applications ont une action résolutive et éliminatoire.

Pour cette maladie, je condamne tous les médicaments internes, à moins qu'ils ne visent à une bonne digestion et ne favorisent la formation du sang. Deux tasses de tisane par semaine; d'abord de tormentille, de racine d'angelique et de vermouth, plus tard d'écorce de chêne et de plantain, rendront de bons services.

Fistules

A combien de personnes n'arrive-t-il pas qu'un abcès se forme te temps à autre sur le corps? Au début, ce n'est qu'un petit point, mais il s'enflamme, s'étend de plus en plus loin, et devient un gros abcès d'où s'écoule plus ou moins de pus. De pareils abcès peuvent se former non seulement sur la surface de la peau, mais aussi dans l'intérieur du corps, soit dans le voisinage d'un os, soit dans un muscle ou à n'importe quel endroit. Naturellement, les principes morbides cherchent une issue quelconque; ils creusent un canal par lequel ils s'écoulent et sont évacués. Du dehors, on ne voit rien que l'ouverture de l'abcès et l'écoulement du pus. Un tel abcès intérieur, qui laisse écouler le pus au dehors, se nomme fistule. L'écoulement peut durer des semaines, des mois et même des années; il attaque facilement les parties voisines, par exemple, un os, d'où résulte le carie; ou bien il ronge les muscles voisins et les détruit.

Voilà pourquoi la fistule ressemble, à maints égards, à une maladie interne, et peut, dans certaines circonstances, causer la mort. Car, de même qu'une maladie intérieure affaiblit de plus en plus

l'organe qu'elle a attaqué, et finit par le détruire, au détriment de tout le corps, de même une fistule cause du dommage au corps tout entier; il se débilite insensiblement de plus en plus, parce que la perte des forces et des principes sains devient toujours plus considérable. Si l'écoulement de la fistule vient à cesser sans que l'abcès soit guéri à l'intérieur, les ravages internes s'étendent rapidement, et le patient se sent beaucoup plus mal. Que de fois n'arrive-t-il pas que le malade va passablement bien aussi longtemps que la fistule du rectum suinte. Mais, sitôt que écoulement cesse et que la fistule se ferme, apparaissent les symptômes des maladies les plus variées et les plus fâcheuses.

Quant à la guérison des fistules, on peut dire que c'est une des maladies les plus rebelles, parce qu'il faut d'abord en supprimer la cause, et qu'il est très difficile, et parfois impossible d'agir sur elle à l'intérieur. Ici l'eau reste bien l'unique moyen qui permet d'exercer une action sur tout le corps, d'expulser et d'éliminer tous les principes morbides, d'améliorer et de fortifier la nature, de guérir l'abcès à l'intérieur, de produire une amélioration générale, de façon toutefois que l'écoulement ne soit ni arrêté ni augmenté. Une fois que les principes morbides sont éliminés, la fistule guérit d'elle-même. De quelle manière faut-il donc entreprendre cette guérison?

Un monsieur avait, pendant des années, une fistule au rectum, et déjà on le regardait comme perdu, parce que l'on croyait avoir affaire à une fistule très maligne qui rongerait le rectum. Je prescrivis au malade des applications d'eau sur tout le corps, mais spécialement sur le bas-ventre, c'est-à-dire l'affusion des cuisses, l'affusion dorsale, le

demi-bain et le bain de siège. Ces applications fortifièrent tout l'organisme de jour en jour davantage, l'écoulement diminua, ainsi que la fièvre et les douleurs. On donna aussi des clystères au malade, le premier jour avec une décoction de prêle, le second avec une décoction d'écorces de chêne, le troisième jour avec une decoction de fenugrec. Ces remèdes purifièrent la plaie, pendant qu'à l'intérieur on réussit à fortifier le corps de plus en plus, si bien que le monsieur recouvra la santé. Plusieurs fois, des fistules du rectum furent guéries de cette façon.

On guérit absolument de même d'autres fistules, quand elles n'ont pas étendu leurs ravages trop loin autour d'elles: on leur applique un traitement général auquel on joint des injections dans le canal purulent au moyen des décoctions que nous venons d'indiquer.

Ainsi, l'action principale vise toujours le corps tout entier, pour qu'il se fortifie, que les matières putrides et corrompues en soient expulsées; après leur disparition, la guérison se fera sûrement.

Dartres

De même que dans toute maison, qu'elle soit vieille ou neuve, dans chaque chambre, dans le moindre coin, se déposent de la poussière et de la malpropreté qui doivent être enlevées; exactement de même, il se forme dans notre organisme, par toutes sortes de stases, des principes morbides que la nature ne peut utiliser et qu'elle cherche continuellement à résoudre et à éliminer.

Ainsi, il arrive souvent que dans certaines parties du corps éclatent de fortes éruptions qui se répandent peu à peu sur tout le corps et sont désignées sous le nom de dartres. Mais ces éruptions ne se ressemblent pas toutes; on les divise ordinairement en trois catégories: en dartres coulantes ou humides (eczéma); en dartres sèches ou squameuses (psoriasis), et en dartres rongeantes (lupus).

Dartres Humides

Les dartres humides sont une affection de la peau qui débute généralement dans des places isolées, s'étend peu à peu plus loin et peut même envahir le corps tout entier. Lors même que les vésicules ne sont d'abord que toutes petites, elles finissent par s'ouvrir et il en sort un liquide très corrosif. L'écoulement continue sans interruption, ronge de plus en plus les parties voisines, de sorte qu'à la fin le mal envahit tout le corps. Si l'air pénètre dans ce suintement, il en résulte une dessication et il se forme d'épais grumeaux ou des croûtes. De tout temps, de pareilles éruptions se présentaient chez les petits enfants, et les mères de famille recouraient à tous les remèdes pour guérir les plaies de la tête. Mais, ces mêmes enfants passaient toujours pour très bien portants, parce que les principes morbides étaient isolés et éliminés, si bien que si un enfant n'avait pas de ces sécretions, on craignait avec raison qu'il ne se développerait pas plus tard dans de bonnes conditions de santé. Je considère ces éruptions comme une vaccination naturelle, où la nature elle-même est assez forte pour expulser les principes morbides. Ces éruptions qui, chez les enfants, viennent à la

tête et au visage, se présentent chez les grandes personnes sur différents endroits du corps, ou envahissent le corps tout entier. La profession que l'on exerce a une certaine influence sur cette maladie, ainsi que le local dans lequel on travaille. Ainsi, les cordonniers, pour citer un exemple entre autres, ont souvent des dartres aux mains; de même les tisserands en ont dans différentes parties du corps, quand ils sont obligés, comme autrefois, d'exercer leur métier dans la cave.

Les dartres humides se divisent en deux classes, selon qu'elles s'attaquent aux enfants ou aux grandes personnes, il peut donc, et même il doit y avoir une différence dans le traitement de ces deux cas.

Parmi les remèdes que les mères de famille employaient d'ordinaire pour leurs enfants, afin de guérir, disaient-elles, cette ulcération de la tête, il faut surtout citer la calendule (ou souci) dont on faisait un onguent pour en frictionner la tête. Beaucoup d'entre elles se vantaient d'avoir ainsi guéri la tête entière. D'autres faisaient un onguent avec de l'oseille, et ce remède aussi était apprécié. C'est ainsi qu'on employait beaucoup de remèdes de bonne femme, et parfois les médecins mêmes les prescrivaient. Souvent, les enfants souffraient pendant des mois de ces ulcères dartreux, et en gardaient parfois des traces même des années entières sur la tête et au visage. Lors même qu'ils étaient guéris en apparence, ces ulcères ne disparaissaient pas radicalement; quelquefois ils se dissipaient peu à peu d'eux-mêmes, ou bien il se déclarait une autre maladie qui amenait la mort.

D'après ma conviction, appuyée sur des expériences faites pendant des années, ce traitement

était mauvais. L'onguent fermait les pores, et le principe morbide restait dans le corps où il pouvait facilement se transformer en une autre maladie. On avait beau laver les endroits malades, ces lotions n'avaient qu'un effet astringent: il se formait sur la peau une croûte, et les matières corrompues ne pouvaient plus se dégager. C'est comme si, pour attraper les souris, on allait boucher tous les trous: pendant quelque temps on aurait du repos, mais bientôt les souris auront fait de nouveaux trous, d'ou elles sortiront. Si l'éruption se renouvelait souvent, elle gagnait assez fréquemment les yeux et y produisait beaucoup de maladies, par exemple: une vue courte, une vue nébuleuse, de grandes inflammations, etc., souvent aussi, les deux yeux étaient perdus.

Ceci prouve clairement que dans la constitution des enfants peuvent déjà se trouver beaucoup de principes morbides qui doivent être éliminés de l'organisme tout entier, si l'on veut que l'enfant ait une bonne santé. On ne peut arriver à ce résultat qu'en exerçant sur le tempérament une action fortifiante qui élimine les éléments malades et ne leur permet plus de reparaître dans le corps. Une telle action ne peut se produire que par les applications d'eau froide et quelques autres remèdes. Ici, l'eau chaude ne peut pas servir, car elle affaiblirait encore l'organisme et le principe morbide s'y développerait même plus rapidement et avec plus de force. Par conséquent, au lieu de baigner les enfants dans l'eau chaude, il faut les plonger chaque jour dans de l'eau froide, mais pas plus longtemps qu'une ou tout au plus deux secondes. Toutefois, si l'enfant est passablement faible, on peut ne le plonger dans l'eau que tous les deux jours.

Cependant, j'ai fait faire une immersion quotidienne à des enfants très malades et très chétifs, et je n'ai jamais remarqué qu'ils en avaient éprouvé du dommage: mais il faut qne l'immersion soit aussi courte que possible; on n'a pas besoin de plonger la tête dans l'eau. Pour favoriser l'absorption et l'élimination du principe morbide, on met aux enfants une chemise trempée dans une décoction de fleurs de foin; il faut qu'elle soit chaude, parce qu'ainsi elle a une action résolutive, et que la chemise absorbe le principe morbide. C'est précisément ce principe morbide qui doit être expulsé le plus vite possible hors de la peau, parce qu'autrement il ronge et corrode les parties voisines. Par la chemise, les matières sont dégagées de la tête et expulsées au dehors. Une fois que ces matières ne sont plus amenées à la tête, il se forme bientôt une nouvelle peau sous la croûte et l'ulcère dartreux est guéri. Toutefois, bien que l'on ne plonge ni n'emmaillotte la tête, on peut la laver une ou deux fois par jour avec de l'eau fraîche, autant que la sensibilité de l'enfaut le permet. Veut-on favoriser la guérison encore davantage? Au lieu de laver la tête avec de l'eau fraîche, on peut employer une décoction de prêle.

Comme cet ulcère pique beaucoup et cause de vives démangeaisons, les enfants cherchent à se soulager en se grattant, mais cela ne fait qu'aggraver le mal. Aussitôt qu'on les plonge dans l'eau ou qu'ils ont leur chemise plongée daus une décoction de fleurs de foin, ils cessent de se gratter. Il suffit de leur donner cette chemise deux fois par semaine; mais, si l'enfant est très robuste et l'ulcère très fort, on peut lui donner, dans les deux premières semaines, trois chemises par semaine, au

bout de quinze jours, deux chemises; et, finalement, une seule chemise par semaine.

Une fois que l'enfant est débarrassé de cet ulcère, et bien qu'on le tienne pour guéri, il ne faut pourtant pas encore cesser les applications d'eau froide. Car, bien que les dartres aient disparu, il faut néanmoins encore un temps assez long pour qu'à l'intérieur du corps tout soit guéri. Voilà pourquoi il est nécessaire que l'enfant continue, au moins pendant trois mois, à être plongé dans l'eau, sinon tous les jours, du moins deux ou trois fois par semaine. Par ce moyen, l'enfant se développera mieux; il deviendra de plus en plus sain et robuste, et le principe morbide disparaîtra aussi à l'intérieur du corps.

Je regarde comme inutile de donner de la tisane aux petits enfants. Quand ils sont un peu plus grands, on peut très bien leur donner un remède interne, destiné à purifier le sang et à favoriser la digestion. Par exemple, on peut donner de la tisane de plantain à tout enfant; mais une chose plus importante à mes yeux que la tisane, c'est le changement et la variété de la nourriture. Il existe à ce sujet un principe inattaquable: plus l'alimentation est variée, plus il est facile à chaque organe en particulier de recevoir les substances qui lui serviront. Ou encore, l'uniformité de la nourriture chez les enfants comme chez les adultes, ne produit pas de bons résultats. Si par exemple, un enfant a été nourri avec du lait coupé d'eau, on pourra lui donner assez longtemps du café noir de malt, mêlé à un peu de miel. Ce café sert à purifier le corps et lui fournit en même temps des principes nutritifs très abondants. Comme le lait pur n'est en général pas

trop avantageux pour les enfants, un changement n'en vaudra que mieux.

Les dartres humides sont plus difficiles à guérir chez les adultes. Chez eux, toutes les impuretés qui se sont accomplies dans l'intérieur de l'organisme suintent jour et nuit sur une plus ou moins grande surface de la peau, la rongent, s'y déposent en croûtes qui sèchent, tombent et sont remplacées par d'autres. Les émanations que répandent ces ulcères sont souvent presque insupportables, et quand même leur odeur ne serait pas trop repoussante, les matières dartreuses communiquées aux vêtements causeraient néanmoins une exhalaison nauséabonde. Aussi, je recommande avant tout une grande propreté; et il est absolument indispensable de changer souvent l'habillement.

Pour ce qui concerne le traitement spécial, je ne connais aucun autre remède que l'eau froide. On peut bien améliorer le sang et la digestion, mais il est avant tout nécessaire que l'ensemble du corps reçoive une constitution autre et meilleure. Autrement, les matériaux qui ont servi demeurent trop longtemps dans le corps, se résolvent en impuretés et rongent la peau. Il faut donc exercer sur tout le corps une action fortifiante, pour que les principes putrides soient éliminés, qu'il se produise à l'intérieur une amélioration de l'estomac, et, comme conséquence, une digestion normale, et que tout l'organisme devienne plus sain.

Comme applications d'eau, il faudra ici employer alternativement des lotions totales et des demi-bains, l'affusion des cuisses avec l'affusion supérieure, et l'affusion dorsale avec demi-bain.

On peut aussi recourir aux maillots, mais pas trop fréquemment; ils ont une action éliminatoire trop rapide, et le malade devient trop faible. On peut de même employer le manteau espagnol pour des tempéraments très vigoureux, mais seulement une ou deux fois par semaine, rarement plus souvent. Toutes les expériences que j'ai faites m'ont prouvé que les affusions produisent le meilleur effet, quand on les alterne avec l'usage des chemises mouillées et du manteau espagnol. On obtient un effet particulièrement énergique en trempant la chemise ou le manteau espagnol dans de l'eau argileuse, et si on les laisse tout au plus une heure sur le corps. Si le malade est très robuste, cette application peut se faire deux fois et, de temps à autre, trois fois par semaine, mais pour l'ordinaire, on ne doit la faire qu'une fois par semaine. Ici, je regarde la variété dans la nourriture comme particulièrement importante, afin que nous agissions sur l'intérieur du corps. En fait de tisanes, il faut choisir celles qui ont une vertu dépurative et fortifiante, par exemple: la tisane d'écorce de chêne mélangée avec de la sauge: la première est astringente et fortifiante, la seconde améliore la pâte alimentaire, le chyme. Le vermouth, la petite centaurée et le plantain fortifient aussi, et, en améliorant l'estomac, favorisent la digestion.

Pour ce qui concerne les endroits ulcérés, ce que j'ai trouvé de mieux, c'est d'y appliquer un petit morceau de toile trempé dans une décoction de prêle, et de le renouveler souvent. Les matières éliminées sont par là enlevées et absorbées, et la guérison devient plus facile.

Très souvent aussi, j'ai trempé un petit morceau de toile dans de l'eau argileuse et je l'ai

fréquemment renouvelé. Il faut que l'argile, mélangée avec une décoction de prêle et de tormentille, soit triturée et réduite en onguent fin. On obtient aussi un remède particulièrement énergique en séchant complètement l'argile sur un foyer ou un poêle très chauds, puis en le réduisant en poussière très fine, pour en saupoudrer les plaies humides.

Je fais encore une fois remarquer que les applications d'eau ne doivent pas être trop fréquentes, parce que ces sortes de malades sont d'ordinaire plus ou moins affaiblis. Une application par jour peut souvent suffire pour les personnes plus faibles; pour des sujets plus robustes on en fera deux. Les demi-bains ne doivent pas durer plus d'une ou deux secondes, les maillots plus de trois quarts d'heure ou tout au plus une heure.

Dartres sèches ou Dartres squameuses

On les appelle ainsi parce qu'il se forme des écailles (ou squames) sur la peau qui tombent à la suite d'une nouvelle fournée. La forme des taches qui en résultent est très différente. Assez souvent, aucune partie du corps ne reste indemne; les vêtements sont remplis de ces écailles, et partout où le malade se tient debout ou assis peuvent se trouver des écailles de cette espèce. Ces dartres se montrent d'ordinaire sur des surfaces plus ou moins grandes; une jambe, par exemple, peut en être entièrement couverte pendant que l'autre n'a rien. Elles apparaissent surtout très fréquemment aux endroits où une pression s'exerce sur le corps, comme au coude, au genou, etc. . Les dartreux se sentent très souvent tout à fait bien portants et robustes, si bien qu'on pourrait croire que les

dartres n'existent qu'à la surface de la peau. Il arrive cependant aussi que ces sortes de malades sont sujets à des maux d'estomac et de poitrine, et à d'autres maladies internes, lorsque les dartres ne sortent pas suffisamment. C'est là une preuve que la maladie a ses racines, non pas à la surface de la peau, mais profondément dans l'intérieur de l'organisme. Ces dartres ne sont pas contagieuses, parce que les dartres sèches ne sont aucunement en état de pénétrer à travers la peau. Mais elles peuvent se transmettre par l'hérédité et passer des parents aux enfants; parfois, elles épargnent certains membres de la famille pour reparaître chez d'autres. Cette maladie ne serait non plus douloureuse, si les violentes démangeaisons qui l'accompagnent ne causaient pas de malaises et souvent même des insomnies. Autant ces dartres sont à charge aux malades eux-mêmes, autant elles sont gênantes pour les autres, parce que les dartreux out souvent des émanations très désagréables.

Aux dartres de cette espèce, appartiennent aussi les affections squameuses de la tête, qui, elles aussi, ne sont qu'une sécrétion sèche de la peau, et qui ne se montrent pas seulement chez les enfants, mais souvent chez les adultes. Bien que ces dartres squameuses n'aient par elles-mêmes rien de dangereux, néanmoins ceux qui en sont atteints ont d'ordinaire le cuir chevelu peu épais, parce que ces écailles ferment les pores.

Les dartres sèches ne se guérissent qu'à la longue, car d'ordinaire il faut que l'organisme soit tout à fait transformé. Aussi il faut exercer sur lui une action fortifiante et éliminatrice. Plus cette action est rapide, plus la guérison sera prompte. Si la maladie a son siège dans le sang,

il faut avant tout agir sur le sang. Ici, un très grand nombre de remèdes peuvent être employés, tant sous forme d'aliments que sous forme de médicaments destinés à guérir les humeurs corrompues de l'organisme. Dans aucune maladie, il n'est donc aussi nécessaire que dans celle-ci, de beaucoup varier la nourriture, pour que le sang reçoive la plus grande quantité possible de principes utilisables. J'ai trouvé qu'il est particulièrement avantageux de manger des aliments secs; par exemple, on prend de très bon pain, on le sèche jusqu'à ce qu'il soit aussi dur que possible, on le pulvérise, puis on le mange sous forme de poudre sèche. La tisane de vermouth, d'angélique et de sauge produit de bons résultats comme remède interne. La tisane d'écorce de chêne, de plantain et de petite centaurée a aussi de bons effets.

Si le malade jouit de la plénitude de ses forces, on peut très bien lui donner deux affusions totales par semaine, ainsi que deux demi-bains et deux affusions dorsales, et, si on en a l'occasion, aussi une ou deux douches fulgurantes; les personnes très robustes peuvent en outre prendre deux fois un manteau espagnol, les autres une ou deux lotions totales. Les lotions sont particulièrement efficaces, si on mêle un peu de vinaigre à l'eau, mais pas beaucoup; le bon vinaigre tonifie la peau et guérit de petites plaies.

Les affections squameuses de la tête se guérissent le plus facilement par des applications d'eau sur l'organisme en général, pour que le malade vienne à transpirer d'une manière égale partout. Les cheveux eux-mêmes devront être souvent peignés, et il faudra laver la tête au moins deux fois par semaine avec une décoction de prêle. J'ai

remarqué par ma propre expérience que, si le travail de l'esprit dure un peu longtemps, les squames se montrent plus abondantes sur la tête.

Jetons maintenant un regard sur le chapitre des dartres, et nous trouverons qu'elles proviennent principalement d'une émanation morbide, et qu'elles se manifestent en partie sous une forme sèche, en partie sous forme d'écoulement. Dans les deux cas pourtant, la première origine du mal se rattache à des désordres intérieurs, depuis l'arrivée des aliments dans la bouche jusqu'à leur expulsion au dehors. Nous voyons ensuite qu'il faut employer un traitement général et un traitement spécial pour rétablir la santé et les forces du corps, pour obtenir un bon résultat.

Les Dartres de la barbe

Il y a des natures, d'ailleurs robustes et saines, que l'on serait tenté de croire indemnes de toute maladie. Néanmoins, beaucoup de ces sujets ont toutes sortes d'infirmités plus ou moins grandes ; mais heureusement elles sont dissimulées sous les vêtements. Par contre, les dartres de la barbe sont un mal très pénible, et ce qui augmente le chagrin du malade, c'est que cette infirmité ne peut être cachée et souvent défigure sensiblement le visage. Je suis d'avis que ces dartres, comme les autres proviennent de l'intérieur du corps. Bien des gens atteints de ce mal sont déjà venus me trouver, et la plupart d'entre eux ont été guéris. Un monsieur qui avait des dartres à la barbe, m'a dit qu'il s'était arraché les poils parce qu'on l'avait assurée qu'il serait ainsi délivré de sa maladie. Il me décrivit les tortures qu'il avait éprouvées par

là, sans que le mal ait disparu. Il s'était frictionné avec toutes sortes de liquides corrosifs, il avait employé les onguents qu'on lui avait conseillés, sans que son mal eût trouvé le moindre adoucissement. Pour les dartres de la barbe, je suis la même méthode que pour les autres dartres : j'agis sur le corps tout entier, et jusqu'ici j'ai obtenu les meilleurs résultats. Une fois que tout le corps est purifié et fortifié, les dartres de la barbe diminuent d'ordinaire, puis disparaissent. Je suis fermement convaincu que si l'on se borne à des applications locales, ou bien la maladie ne guérira aucunement, ou la guérison ne sera pas radicale et le mal reparaîtra bientôt. Si on agit sur les dartres au moyen d'onguents, à mon avis, on empêche l'élimination, et on ne fait que nuire au malade. Une fois pour toutes, il faut viser autant que possible à ce que les principes morbides soient avant tout expulsés du corps. L'action locale me doit être que dépurative, résolutive et éliminatoire.

Le meilleur remède que j'aie trouvé contre les dartres de la barbe, c'est une forte décoction de prêle. Avec cette décoction on lave la place malade toutes les deux heures, pendant la journée. Pour la nuit on fait très bien d'appliquer une compresse de décoction de prêle, et de la renouveler d'heure en heure. Un mélange de prêle et de tormentille, employé de la même façon, produit souvent un effet encore plus rapide et plus énergique. On fera sur le corps entier les applications suivantes : une fois par semaine un bain de vapeur de la tête ; il produit une action résolutive et provoque une forte transpiration. La durée en sera de vingt minutes environ. Il suffit de prendre trois ou quatre de ces bains de vapeur en tout. Comme autres

applications, je prescris, pour la première semaine une fois, et alternativement, l'affusion supérieure, l'affusion dorsale, le demi-bain et le bain entier; au bout de quelques semaines, deux demi-bains et un bain entier suffiront. A l'intérieur, le meilleur fortifiant est la tisane de plantain ou de prêle, une tasse par jour. Il ne faut pas croire que les dartres de la barbe n'existent qu'à la surface de la peau, parce que l'élément morbide a percé précisément à cette place, et qu'un rasoir ou un savon caustique a peut-être donné lieu à l'éruption. Et puis, il faut avoir patience. Il est impossible qu'on soit débarrassé du mal au bout de quinze jours ou de trois semaines: mais, souvent il faut un temps plus long, surtout si les dartres sont invétérées. Mais, une fois qu'elles sont guéries par la cure d'eau, elles sont bien guéries et jamais elles ne reparaîtront plus.

Dartres rongeantes, ou lupus

Lupus veut dire «loup», un animal qui ne se laisse pas facilement apprivoiser et est en général un carnassier très vorace. C'est donc une chose très significative que de désigner les dartres rongeantes sous le nom de «lupus». Si on les reconnaît dès le début, on les guérit facilement. Mais si la corrosion a déjà gagné pas mal de terrain, la tâche sera plus difficile, et si elle est déjà trop avancée, tout le sang est corrompu et empoisonné, et alors, il ne peut plus être question d'une guérison. J'ignore ce que la Faculté fait en pareil cas, tout ce que je sais c'est qu'elle déclare le mal incurable quand il a fait quelques progrès. J'ai fait de très nombreux essais sur cette maladie, parce qu'un grand nombre de malades déclarés

incurables sont venus me trouver, et je les ai traités avec un très grand succès.

Le lupus peut se montrer en divers endroits, il peut débuter au nez, à l'oreille, dans le voisinage des yeux, etc. . Si le lupus se montre si souvent précisément sur le visage, je suis convaincu que cela provient de ce que le visage est presque toujours exposé à l'air frais qui attire davantage le sang. Mais le sang, chez ces personnes, est corrompu, et ronge alors le visage en premier lieu. Le début du mal est si faible et en apparence si insignifiant que l'on porte sur soi le lupus pendant des années sans aucun souci. Il peut survenir une enflure à peine visible, de la grosseur d'une tête d'épingle. A ce petit renflement, s'en joignent peu à peu beaucoup d'autres, qui ont l'apparence d'une éruption. Au bout d'un temps assez long, ces petites tubérosités s'ouvrent, un pus virulent corrode les parties voisines, et gagne toujours plus de terrain, si bien que souvent la moitié, ou même la totalité du visage est complètement envahie par la maladie et que des centaines de cicatrices sillonnent la peau. Le pus suinte alors sans interruption et fait souffrir extrêmement le malade. Parfois, certaines places paraissent taries, et l'on compte sur la guérison. Mais on s'aperçoit bientôt que le poison a trouvé une issue dans le voisinage. Habituellement la partie atteinte est passablement enflée; si le nez est attaqué, il peut doubler de volume; si ce sont les lèvres, il se produit un gonflement difforme; il en est de même des autres places qu'envahit la maladie. Souvent le visage est si défiguré, que le malade doit nécessairement être éloigné de la société des hommes. Autant le lupus est horrible à voir, autant il affaiblit le corps en se développant de plus en plus. Dans les parties du visage que

le lupus n'a pas encore envahies, le teint est jaune, rouge, blanc; les forces corporelles diminuent et font place à une débilitation générale. Assez souvent, l'appétit disparaît aussi, les traits du visage se décomposent, le corps tout entier maigrit. Toutefois, il y a dans cette maladie des degrés différents, selon que le principe morbide s'accumule et s'écoule en ulcères plus ou moins gros, et plus ou moins durs. Si on abandonne un pareil malade à son malheureux sort, il dépérit de plus en plus et meurt.

Quant à la guérison, elle ne peut s'obtenir, comme cela est naturel, que par une double action, l'une imprimée sans interruption à tout l'organisme, (car le mal envahit le corps tout entier) l'autre attaquant les parties malades elles-mêmes. Comme le pus qui s'écoule des ulcères provient à mon avis du corps tout entier, il faut aussi que le corps entier soit pour ainsi dire forcé d'expulser ses matières corrompues. Il faut que la nature soit fortifiée, pour que la maladie n'étende pas ses ravages, pour qu'il se produise une secrétion générale et énergique et que la circulation du sang soit bien réglée. En exerçant sur tout le corps une action éliminatoire, en fortifiant de plus en plus le tempérament, en lui procurant de très bons principes nutritifs, d'où résultera une amélioration du sang, on aura de bonnes raisons d'espérer la guérison. Car, au début, même souvent quand la maladie est déjà assez avancée, le malade est encore passablement en forces et ne ressent rien, si ce n'est à l'endroit ulcéré. Dans ce cas, on pourra très bien faire les applications d'eau de la manière suivante: le malade prendra par semaine deux demi-bains, auxquels on joindra deux lotions supérieures, deux affusions totales, et, si la constitution le permet,

deux lotions entières, plus une fois une chemise trempée dans une décoction de fleurs de foin, ou un manteau espagnol. Ces applications conviennent aux malades encore assez forts. Mais ceux dont le corps est déjà passablement cassé ne devront prendre que la moitié des applications; par exemple: deux ou trois lotions totales, un demi-bain, et tous les dix ou douze jours, une chemise trempée dans une décoction de fleurs de foin, ou un manteau espagnol. Il faut agir sur l'intérieur du corps par une bonne nourriture. J'ai trouvé que les aliments secs conviennent très bien ici. Ainsi, on coupe du pain bis d'orge en tranches, on les sèche, on les réduit en grossière farine, et on en prend deux fois par jour, de deux ou trois cuillerées à l'état sec. Je recommande d'ailleurs une alimentation très simple et très fortifiante, qui puisse fournir beaucoup de sang de bonne qualité. Pour corriger le sang et pour obtenir une bonne digestion, on peut employer, à côté d'une bonne nourriture, plusieurs remèdes, qu'il sera le mieux de prendre alternativement, par exemple: la tisane d'écorce de chêne est très efficace, prise en petites doses (trois fois par jour une ou deux cuillerées), mais on ne peut en user que peu de temps, autrement elle produit la constipation. La tormentille et le vermouth agissent sur l'estomac et sur le sang; le plantain, le tussillage et la prêle ont une action dépurative et améliorante, ainsi que les baies de genièvre, le romarin et la sauge. Ici, je fais remarquer d'une façon toute spéciale qu'il ne faut pas prendre de grosses quantités; plus la dose est petite, plus l'effet est salutaire. Que l'on prenne donc par jour une ou deux cuillerées; on peut aussi choisir certains jours où l'on prendra une cuillerée d'heure en heure de cette tisane. Mais

ces herbes peuvent également être prises sous forme de poudres; deux ou trois fois par jour une pincée.

Quant aux plaies elles-mêmes, nous les soignons en éloignant aussi vite que possible le pus qui s'écoule, pour empêcher par là que la corrosion ne s'étende plus loin. Il faut de plus employer des remèdes qui aient une vertu résolutive et éliminatoire, et qui, loin de nuire à la guérison, la favorisent. Ici, également il est bon d'user des remèdes à tour de rôle, et parfois de les suspendre. Pour débarrasser le lupus de ses matières malpropres et purulentes, je conseille particulièrement une décoction de prêle, de tormentille et de vermouth, avec laquelle on fera une lotion trois ou quatre fois par jour. De temps en temps, on peut saupoudrer la plaie avec de la poudre fine d'argile, mais alors il ne faut pas l'essuyer après la lotion. La poudre d'argile attire le pus, enlève la chaleur et améliore la plaie. On peut faire cela tous les jours pendant un temps assez court; puis seulement tous les trois jours. Au lieu de la décoction indiquée plus haut, on peut aussi employer, de la même façon, de la tisane d'écorce de chêne; et à la place des lotions, on peut tremper un vieux chiffon de toile dans la décoction ou la tisane, et s'en servir pour faire des compresses qui devront être renouvelées d'heure en heure. Si la place malade est passablement enflée, un emplâtre de fenugrec alternant avec d'autres remèdes, fera un excellent effet. L'eau d'alun, passablement allongée, employée deux ou trois fois par semaine, produit aussi de très bons résultats. Mais le remède qui, d'après ma conviction, agit le mieux, c'est un onguent que j'ai maintes fois employé et qui est préparé avec des feuilles de bardane et du saindoux.

Je me disais: si la racine de bardane et les feuilles de bardane sont si salutaires, elles produiront aussi un bon effet sur le lupus sous forme d'onguent, et il en a été ainsi. Car, une fois que cet onguent était étendu sur les plaies, il se formait à ces endroits une foule de petits abcès, et, de cette manière, les matières malsaines étaient éliminées de l'intérieur du corps.

Il faut pendant quelque temps appliquer doucement cet onguent sur les plaies; mais, que l'on ne se déconcerte pas s'il survient une éruption plus forte: rien n'est plus avantageux. C'est ainsi qu'il faut, par un traitement externe éliminer le mal et guérir les plaies. Mais, l'action principale doit toujours partir de l'intérieur, et pour cela il faut agir sur le corps tout entier.

Bien que le lupus soit une terrible maladie, on peut néanmoins le guérir très facilement au début, et même quand elle a déjà fait de sérieux progrès. Mais on ne doit pas oublier que si le lupus a besoin d'un long espace de temps pour éclater, il faut également s'attendre à ce qu'il ne soit guéri qu'à la longue. Et puis, que l'on réfléchisse aux conséquences qu'entraîne le lupus, si on ne fait rien pour le combattre.

Maladie des pieds

Une jeune femme vint me trouver et me raconta que sa sœur, d'ailleurs bien portante, avait eu des douleurs si aigues dans les pieds, qu'elle se grattait continuellement, que le sang découlait des plaies. Bientôt, dit-elle, s'étaient formés de petits

abcès, mais un onguent prescrit par le médecin les avait bientôt fait disparaître. La malade s'était sentie heureuse au plus haut point, et bien aise d'avoir été si bien guérie. Mais sa joie n'avait pas été de longue durée; car, au bout de trois mois à peine, elle avait ressenti des douleurs dans la tête et de l'oppression à la poitrine; toute sa bonne humeur d'autrefois s'était évanouie comme un rêve, et finalement, elle avait même commencé à tousser; en un mot, elle était tombée dans un état très misérable, et le médecin avait déclaré que le poumon aussi était attaqué. Il est hors de doute que cette triste situation n'avait d'autre cause que la guérison des plaies des pieds. Le principe morbide était emprisonné, il ne pouvait plus s'échapper au dehors, et voilà pourquoi il causait des désordres dans l'intérieur du corps. Je conseillai à la malade d'envelopper fortement la jambe, depuis la cheville jusqu'au genou, d'un linge trempé dans une décoction chaude de fleurs de foin. En outre, je lui prescrivis une lotion supérieure tous les matins, et de plus, une fois par semaine, un demi-maillot, vu que la malade était très corpulente. Puis elle prit dans la semaine deux ou trois demi-bains et bains entiers. Au bout de quatre semaines la malade en était revenue à son état antérieur; les matières malsaines s'éliminaient, la bonne humeur renaissait et l'appétit perdu se faisait de nouveau sentir. Comme remède intérieur, la malade prenait chaque jour une tasse de tisane de plantain et vermouth.

Je ne puis rappeler assez souvent que si un principe morbide fait éruption à n'importe quelle partie du corps, on ne doit pas chercher à fermer la plaie ou à guérir l'écoulement; il faut, au contraire, agir sur le corps, pour que l'élément malsain soit complètement éliminé. La guérison viendra

alors d'elle-même, et elle ne manquera certainement pas de se produire, si l'élimination s'est faite d'une façon normale.

Mélancolie et maladies mentales

Lorsque l'on compare l'homme aux autres créatures vivantes, on voit clairement qu'il est le chef-d'œuvre de toute la création et ce chef-d'œuvre montre avec évidence que l'homme est formé à l'image de son Créateur. Quand l'esprit et le corps travaillent ensemble dans une pleine harmonie, l'homme peut en réalité produire de grandes choses. Mais la participation de l'intelligence, de la raison et de la volonté aux œuvres de l'homme, prouve que l'homme seul est réellement créé à l'image de Dieu. Toutefois, autant l'homme est grand, quand l'esprit et le corps sont en parfaite harmonie et en très bon état, autant il peut devenir misérable, lorsque cette harmonie vient à être détruite. Car ce n'est pas l'âme qui constitue l'homme, ce n'est pas non plus le corps; mais c'est l'union de l'une et de l'autre. Or, de même que le corps peut être atteint d'une foule innombrable de maladies qui l'affaiblissent et entravent son développement, de même l'esprit, bien que de sa nature il ne puisse devenir malade, est néanmoins exposé aux influences le plus diverses et peut être réduit à l'état le plus misérable. Nous allons parler ici de cet état, que l'on nomme maladie mentale ou folie.

Un jour, j'allai dans une maison d'aliénés, faire visite à un de mes bons amis. Celui-ci me conduisit aussi auprès d'un fou furieux, que j'avais

connu autrefois. Mais quel ne fut pas mon effroi à la vue des changements qui s'étaient opérés en lui! On voit sans doute dans le cours de la vie des gens qu'une raison quelconque a irrités, qui profèrent des malédictions, qui se livrent à des emportements violents, et qui, dans l'entraînement de leur passion ne savent plus ce qu'ils disent, ni ce qu'ils font, si bien qu'en leur présence, nous sommes à peine en sûreté pour notre vie, et que, malgré nous, notre cœur se remplit d'un mélange de dégoût, de crainte et d'angoisse. Mais, tout ceci n'est qu'un très faible début, une bagatelle, en comparaison des formidables éclats de fureur dont ce fou me donna le spectacle. Aussi l'impression que cette scène fit sur moi fut grande et durable, et je réfléchis longtemps pour tâcher de découvrir les causes de cette maladie et la manière dont elle se développe. Je pensais à ces malades agités par la fièvre, qui ne savent pas ce qu'ils pensent, ce qu'ils disent ou font, dont l'esprit est comme enveloppé d'un épais brouillard et emprisonné par des chaînes mystérieuses; et il me semblait qu'un état pareil était pour ainsi dire le premier degré et le plus bas de la maladie mentale. Puis je me représentais ce premier degré dans son développement et son accroissement ultérieurs, et alors se représentait devant mes yeux l'image de ce malheureux fou furieux qui se démenait comme si son bien le plus précieux, sa vie, était en danger, et qui se croyait obligé de tout risquer et de tout mettre en œuvre pour la défendre.

Mais l'obscurcissement de la raison ne dégénère pas toujours en folie furieuse et en frénésie. On voit certaines personnes s'abîmer pour ainsi dire dans un muet désespoir, comme si elles étaient les

victimes perdues sans ressource de la plus profonde misère, de la plus horrible infortune. Elles ne goûtent plus ni repos, ni sommeil, ne prennent pas de nourriture, ne fréquentent personne; on ne peut leur arracher une syllabe, et elles ne s'inquiètent ni de leur famille, ni de qui que ce soit. Elles persistent dans ce morne désespoir jusqu'à l'épuisement de la dernière force vitale, qui met fin à leur vie.

De ce que je viens de dire, il résulte que les uns dépensent et prodiguent leurs forces par une agitation violente et des emportements frénétiques, et cet état est la folie furieuse. D'autres, au contraire, se consument, en quelque sorte, et s'étiolent dans un sourd désespoir: on appelle cet état, la mélancolie ou humeur sombre.

J'ai connu une jeune fille très-bien portante, fraîche et pleine d'avenir; elle avait acquis de nombreuses connaissances, et tout le monde croyait qu'elle serait dans la suite capable de remplir parfaitement les devoirs de sa profession. Cette jeune fille, qui demeurait dans la maison paternelle, commença à devenir un peu bourrue et découragée; puis elle se montra récalcitrante vis-à-vis de ses parents et des personnes de sa famille. Elle finit par refuser toute obéissance, ne voyait partout qu'ennemis et persécuteurs qui lui voulaient du mal et contre lesquels elle avait à se défendre; si bien qu'on fut obligé de la placer dans une maison d'aliénés. Ici, son état empira si fort, qu'au lieu de n'avoir comme autrefois que des crises passagères de folie furieuse, elle était maintenant presque toujours dans un état d'emportement frénétique. Elle en vint même au point de ne plus laisser de vêtements sur son corps et de manger ses propres

excréments; elle finit par mourir dans cet état de folie furieuse.

Une autre personne avait une belle fortune qu'elle perdit dans quelque désastre. Ce revers fit tant d'impression sur son humeur qu'elle en perdit le sommeil, et ne voulut plus ni manger ni travailler. Au commencement, elle se lamentait et se plaignait de son infortune: mais elle finit par devenir comme muette et ne répondait plus à personne. Toutes les tentatives que l'on fit pour la consoler et l'exhorter à la résignation demeurèrent infructueuses; les choses allèrent si loin que la femme mourut de faim, car pendant quinze jours, elle n'avait absolument rien pris, pas même une goutte d'eau.

Nous voyons par ces deux exemples comment les maladies mentales peuvent se manifester d'une façon toute différente, et comment les commencements du mal, en apparence insignifiants, peuvent prendre de terribles proportions. De même qu'un grand arbre a d'abord été petit et n'a grandi que peu à peu sous toutes sortes d'influences, de même le début d'une maladie mentale est faible et se remarque à peine; personne n'est à même de décider si ce sera la mélancolie ou la folie furieuse. Bien plus, ces deux états peuvent parfois alterner chez le même malade, jusqu'à ce qu'enfin l'un des deux prenne le dessus.

Le germe de cette maladie peut être héréditaire, c'est-à-dire exister dans l'enfant, déjà au moment de la naissance, et arriver avec les années à un développement complet. Mais diverses circonstances peuvent aussi la provoquer, par exemple, la dureté excessive que l'on montre envers quelqu'un, des revers de fortune plus ou moins considérables,

des malheurs, des procès, des inimitiés, des dissensions et des querelles. Si, dans tous ces cas, on ne réagit pas contre le mal dès son début, les conséquences les plus fâcheuses se produiront nécessairement.

Une jeune fille voulait épouser le fils d'un paysan. Elle rencontra l'opposition de son père et de sa mère, parce qu'ils trouvaient la propriéte du prétendant trop petite et trop grevée de dettes. De l'avis géneral, la jeune fille avait fait un très bon choix; les parents eux-mêmes durent avouer que le jeune homme était très bien; mais ils voulaient pour leur fille un établissement plus riche. La fille ne se laissa pas détourner de son projet, et de leur côté, les parents s'entêtèrent dans leur refus. Ainsi se passèrent des mois; la jeune fille commença à devenir mélancolique, mais on n'y attacha pas d'importance, et on croyait pouvoir l'amener à céder. Cependant sa mélancolie s'accrut au point que bientôt on n'eût plus aucune action sur cette malheureuse. Lorsque ses parents comprirent qu'ils étaient en faute, c'était trop tard; ils ne purent plus tirer la pauvre créature de son état misérable, et elle y laissa sa vie. Mais l'opinion générale était que les parents étaient dans leur tort, et que leur cupidité avait causé le malheur de leur enfant. De pareils faits et des cas analogues ne sont pas rares.

Quand j'étais jeune garçon, j'avais un camarade d'école rempli de talents et qui donnait les plus belles espérances. A l'âge de 16 ans à peine, il perdit son père et se chargea lui-même de faire valoir sa propriété, soutenu seulement par les conseils et l'appui d'un voisin qui méritait sa confiance. En peu d'années, il mit sa maison dans une situation florissante, et le père de famille le plus

intelligent n'aurait pas mieux réussi. Mais, au bout de quelque temps, on remarqua que son humeur joyeuse d'autrefois avait disparu, et qu'il était devenu silencieux et morose. Je rencontrais mon camarade presque chaque année, et aussitôt qu'il apprenait que j'étais dans le voisinage, il venait me trouver. Un jour, quand je le revis, je fus effrayé au seul aspect de sa mine profondément altérée; toute la fraîcheur de la jeunesse en avait disparu; ses traits étaient tirés et vieillis, et il était complètement découragé. Je lui demandai ce qu'il souffrait pour avoir si mauvaise mine. Il me répondit: «Je sens parfaitement que ne vais pas très bien, mais je ne sais pas pourquoi. Je ne suis pas un saint, mais personne ne peut me reprocher une mauvaise action et ma conscience ne m'en reproche pas. J'ai quelques fois à passer des heures qui m'écrasent, pour ainsi dire». Je vis parfaitement que le jeune homme devait être profondément malade, ce que tout son extérieur confirmait d'ailleurs, et j'avertis en secret sa mère de bien prendre garde à son fils, et de veiller sur lui avec le plus grand soin; j'ajoutais qu'il devait avoir certainement de grands troubles dans le sang, et avoir le foie, et probablement aussi la rate, attaqués. Je lui donnai encore quelques conseils sur la manière de traiter son fils. Au moment des adieux, et quand je lui dis: «au revoir», il me répondit: «Plus en ce monde apparemment; chez moi cela ne peut plus durer longtemps.» Six jours plus tard, il voulut encore aller à l'église pour y chercher des consolations et du repos; il dit à sa mère qu'il allait s'habiller et la pria de l'accompagner. Lorsqu'elle fut prête à partir pour l'église, elle voulut aller le prendre; mais déjà il pendait à la corde. — Lorsque je l'avais vu un an auparavant,

il me raconta, comme toujours, les choses qui s'étaient passées pendant mon absence, et entre autres choses, il me parla d'une femme qui s'était pendue dans le village voisin. Son récit me prouva que cet événement avait fait sur lui une impression extraordinairement profonde, et il ajouta: «La vie de l'homme est pourtant ce qu'il a de meilleur ici-bas, et il cherche de toutes manières à la conserver. Combien doit être terrible une situation dans laquelle on n'aime plus son bien le plus précieux, sa vie!» Ces paroles me frappèrent, et je me dis en moi-même: «Quelles nobles pensées, quels beaux sentiments remplissent le cœur de ce jeune homme, et surtout combien il compatit au malheur d'autrui! Quand ensuite j'appris, un an plus tard sa triste fin, je me rappelai de nouveau ce qu'il avait dit en ce jour, et je pensai en moi-même qu'il portait peut-être déjà en ce moment le germe de la maladie en lui.»

Nous voyons par cet exemple comment cette terrible maladie a de faibles débuts, comment elle se développe dans l'esprit et dans le corps, et prend tellement le dessus que l'homme n'est plus maître de lui, et que ce mal ressemble à un gouffre qui engloutit ses victimes sans que l'on puisse leur porter secours.

Il n'y a peut-être pas de question plus importante à éclaircir que celle-ci: Quelle est l'origine des maladies mentales? J'ai la plus entière conviction que personne n'est à même de répondre complètement à cette question, parce que les causes sont si variées et que la maladie est provoquée par des occasions si singulières qu'il n'est pas possible de donner une explication satisfaisante, complète, et qui se rapporte à tous les

cas. Qui est capable d'expliquer exactement comment le choléra se produit et agit sur le corps, comment tant d'autres maladies prennent naissance? Or, les maladies mentales ont des causes beaucoup plus variées et plus profondes que les autres maladies, parce que l'esprit est bien supérieur au corps, et, pour ce motif, offre aux recherches de la science des difficultés et des énigmes encore plus nombreuses et plus compliquées que le corps. Dans tel ou tel cas, on pourra supposer telle cause ou telle autre; on bien on pensera que les enfants ont apporté le mal en naissant, ou au moins les prédispositions à la maladie.

D'ailleurs, comme des milliers et des milliers de maladies peuvent se produire dans l'organisme humain, par notre propre faute, ce sont aussi nos propres fautes qui peuvent provoquer les maladies mentales. Qui ne sait pas que l'usage immodéré des boissons spiritueuses peut donner naissance à la folie des ivrognes, au delirium tremens? que le péché et les vices peuvent détruire non seulement les forces du corps, mais aussi celles de l'esprit? que la perte de biens temporels peut causer un tel saisissement dans l'homme qu'il tombe d'abord dans le découragement et la mélancolie, d'où se développent peu à peu les désordres de l'esprit les plus graves? Nous savons également que le désir et la poursuite insensée de quelque bien, peut facilement, avec le temps, aboutir à cette terrible maladie, et encore, que des natures violentes, surexcitées par certains incidents, sont sujettes à des maladies mentales? Combien d'hommes perdent la raison parce qu'ils n'ont pas pu atteindre le but qu'ils s'étaient proposé!

Il y a encore beaucoup d'autres causes qui souvent, entraînent à leur suite des maladies

mentales. Mais, lors même que nous savons en préciser l'origine, il s'en faut de beaucoup que nous puissions pour cela décider de quelle manière elles agissent sur la nature humaine, sur l'esprit et sur le corps. Par contre, il est certain que le traitement de ces malades exige une très grande précaution. De même que le mal a débuté par des indices très faibles, il faut également commencer par les remèdes les plus simples et les plus légers, pour rétablir l'harmonie entre le corps et l'esprit. Tous les moyens durs et violents doivent être évités avec soin pour que le mal ne soit pas aggravé.

Maintenant se pose cette question : les malades de cette catégorie doivent-ils être transportés dans un établissement ou être traités en particulier ? Si la maladie mentale a déjà fait de grands progrès et que le malade devient dangereux pour lui-même et pour les autres, il est hors de doute que le traitement dans un établissement doit être préféré à tout autre. Par contre, si la maladie n'a pas encore atteint son plein développement, le malade pourra très bien être soigné dans sa famille, en supposant qu'il y règne une bonne harmonie et que l'heureuse influence du traitement ne puisse y rencontrer aucun obstacle. Malheureusement, la paix, l'union et la confiance mutuelles sont souvent troublées quand, en présence d'un malheureux qui répète continuellement les mêmes plaintes imaginaires, son entourage ne les veut pas accueillir et cherche, en le contredisant toujours, à faire changer le cours de ses idées. C'est surtout en ce point que les parents et les autres membres de la famille manquent très souvent. Car, plus on contredit les idées d'un aliéné, plus il les soutient avec force et opiniâtreté ; on finit ainsi par n'avoir plus aucune

influence sur lui, et il devient de plus en plus insupportable.

Ainsi, un particulier m'amena un jour sa sœur en disant: «Ma sœur a l'esprit fêlé, c'est une folle; elle ne croit plus rien à personne d'entre nous; pas plus à monsieur le Curé qu'au docteur; toutes nos paroles ne servent de rien.» La malade chercha à se justifier, et dit: «Mon frère est le plus grand sot qui existe, il ne comprend rien et veut être plus intelligent que moi; pourtant, c'est moi qui dois le mieux connaître mon état. Un homme encore plus sot que mon frère, c'est monsieur le curé; il me dit: Laisse là tes idées et procure-toi une autre tête, car tout ce que tu dis ne signifie rien.» Mais le plus bête de tous, c'est le docteur, qui se borne à dire toujours: «Que voulez-vous, elle est folle.» La malade parla ainsi en présence de son frère, d'un ton très violent; puis elle continua en montrant sa poitrine: «Il y a longtemps que j'ai le diable là-dedans; celui-là sait tout sur mon compte, et moi je sais beaucoup sur le sien. Et ce que je vois, ce que je sens et sais si clairement, on prétend me le contester!» Pendant qu'elle raisonnait ainsi, je pensais: «Si je fais comme les autres, elle me traitera comme eux. Aussi je la fixai d'un regard sévère et je lui dis: «Il me semble en effet que tu es une fameuse canaille, et que ton intérieur n'est pas très propre.» La-dessus, elle se mit à déblatérer de plus belle contre l'ignorance de son frère, de monsieur le Curé et du docteur, tandis qu'elle me témoigna le plus grand respect, parce qu'au moins je lui croyais quelque chose, et elle dit: «Maintenant, j'ai enfin trouvé quelqu'un qui me comprend et qui me laisse parler.» Je lui répondis: «Si je comprends réellement ton état, comme tu me l'accordes, tu peux aussi

croire que j'ai des moyens de l'améliorer.» Elle me répondit: «Je le crois, et je suis persuadée que vous êtes encore plus puissant et plus savant que le diable.» C'est bien, répondis-je, je vais te donner quelque chose, et tu iras mieux.» «De vous j'accepte tout, dit-elle, mais rien du curé et du médecin, car ils ne comprennent rien.» Je prescrivis à la malade des ordonnances et des règles de conduite; elle s'y conforma de bonne grâce, et au bout de six à huit semaines elle était complètement guérie. Je consaillai à son frère de ne la contredire d'aucune façon et autant que possible de ne lui jamais rappeler sa maladie, et, si elle venait elle-même à en parler, de mettre la conversation sur un autre chapitre, surtout sur des sujets gais. Je conseillai en outre d'occuper la malade autant que cela se pouvait, à des travaux en plein air, qui ne seraient pas bien fatigants et qu'elle avait aimé à faire autrefois; on devait spécialement éviter toute occasion qui pourrait provoquer ses emportements.

C'est à tort que souvent on importune ces malades pour leur faire remplir leurs devoirs religieux. Bien des fois, leur oppression vient précisément de ce que ces choses leur répugnent ou leur sont tout à fait impossibles; et ces sortes d'avis et d'exhortations ne font que les contrarier et les irriter. Nous devons être prudents dans nos relations avec eux, et ne jamais oublier qu'ils ont l'esprit dérangé. Nous devons chercher, même pendant leur trouble mental, à les gagner pour nous. Mais on y arrive à la seule condition de n'exiger d'eux aucune chose que leur situation ne leur permet pas d'accomplir. La personne dont j'ai fait mention se trouva fort bien dans sa famille, aussitôt qu'on y observa ces avis.

Mais il arrive fréquemment que les parents et les gens de la maison n'ont pas l'adresse de gagner et de traiter comme il le faudrait les personnes atteintes de mélancolie et de maladies mentales. Dans ce cas, il est nécessaire que le malade aille autre part, parce qu'il n'a plus assez de confiance dans les siens, et que ceux-ci n'ont pas la patience nécessaire.

C'est ainsi qu'un curé vint me trouver et me dit: «J'ai une paroissienne qui a l'esprit dérangé, elle n'est pas faite pour aller dans une maison d'aliénés; je crains que si elle se trouve au milieu des fous, elle ne reste folle pour toujours. Et pourtant, on ne peut la garder dans sa famille; on n'a pas vis-à-vis d'elle la patience nécessaire, et la malade n'a pas de confiance dans les siens. Autrefois, tout le monde s'entendait parfaitement, mais actuellement il y a bien des disputes. Est-ce que cette malade ne pourrait pas venir pour quelque temps dans votre couvent et travailler avec les sœurs? Car elle s'entend à toutes sortes de travaux. Je crois que, peu à peu, elle se rétablirait.» On fit un essai. Les sœurs, pendant leur travail, la prenaient au milieu d'elles; elles étaient très gaies et ne lui faisaient faire que ce qu'elle voulait de son propre gré, pour ne lui donner aucune occasion de s'irriter. La malade répétait toujours la même plainte. «Je suis une créature perdue, j'ai été infidèle à Dieu et coupable envers moi-même, mon état est désespéré.» D'après cela, elle souffrait de la mélancolie. Mais tel était l'égarement de son esprit que, le troisième jour de son séjour dans le couvent, elle profita d'un instant où elle n'était pas surveillée pour se jeter d'une fenêtre du premier étage, heureusement sans se faire du mal. Grâce à la bonté affectueuse des

sœurs, son esprit devint de jour en jour plus calme elle fit meilleure mine et finit par guérir entièrement.

Si l'esprit, dans son état de santé comme dans son égarement, réclame nos soins, il faut aussi que le corps soit traité en conséquence. Pour moi, je continue à croire que, chez ces sortes de personnes il doit y avoir des troubles dans l'organisme et dans la circulation du sang. Car, de même que les maladies sont parfois accompagnées de divagations et de délire, de même une circulation mal réglée peut causer du désordre dans l'esprit. Une tête chaude que l'on irrite toujours et sans cesse, ne manquera pas d'arriver à une surexcitation de plus en plus grande; le sang se gâtera, parce que ces bouillonements continuels exercent une influence défavorable sur la constitution, sur le flux et la circulation du sang. Il s'opère alors une sorte de métamorphose dans le tempérament, et, à la place d'une tête chaude, on aura finalement un fou. Une pareille excitation peut également être produite par des troubles de la constitution; tel ou tel organe peut être attaqué et ne plus remplir ses fonctions, tout l'organisme en ressentira le contre-coup, et l'harmonie qui doit exister entre le corps et l'esprit en souffrira. Des troubles dans la circulation du sang peuvent également produire peu à peu des maladies mentales; elles peuvent encore provenir de l'introduction de principes morbides dans le sang.

Ainsi, deux enfants mangèrent des baies de belladone. L'un d'eux mourut, et l'autre perdit ses facultés intellectuelles et devint presque idiot, sans que des désordres encore plus graves eussent atteint son esprit. L'enfant resta plus de dix ans avec

son intelligence ainsi diminuée; mais à partir de cette époque il se remit peu à peu, et cet enfant est devenu une personne très-capable et très-laborieuse.

Dans le traitement des maladies mentales il faut donc chercher à écarter la cause du mal; si on y parvient, la guérison est assurée. Si on n'y réussit pas, c'est qu'il existe des désordres organiques qui rendent la guérison impossible. Il n'y a certes pas de meilleur moyen d'agir en même temps sur toutes les infirmités et tous les troubles du corps que l'emploi de l'eau. Même quand on n'a pas d'indices qui puissent faire découvrir la cause principale de la maladie, on peut produire par l'eau une action si générale sur l'organisme que cette cause disparaîtra. C'est comme dans une chasse à courre: ce ne sont pas seulement les lièvres et les chevreuils qui s'enfuient, mais tout ce qui a des jambes.

Le meilleur traitement, à mon avis, est donc de procurer à ces malades une nourriture saine et fortifiante, qui donnera beaucoup de sang de bonne qualité, et par un prompt échange vital fera disparaître le vieux sang et le remplacera par du sang nouveau. Ensuite, il faut faire en sorte d'expulser et d'éliminer les principes avariés, et de résoudre les indurations qui ont pu se former ici ou là. Dans le cas où la circulation du sang ne serait pas régulière c'est encore l'eau qui fera le mieux disparaître les stases sanguines et rétablira la circulation naturelle. Que l'on ait donc soin de procurer au malade une nourriture convenable et bonne, de fortifier son tempérament en général, et d'écarter les influences nuisibles.

Pour ce qui concerne les applications d'eau, il faudra, comme il a été dit plus haut, commencer par les plus faibles et les plus légères, pour que le malade ne soit pas effrayé par des applications trop rudes et finisse par n'en vouloir aucune.

Que l'on donne donc au malade tous les matins une lotion supérieure et tous les soirs, pendant 15 minutes, un bain de pied chaud, additionné de cendre et de sel, mais seulement durant quelques jours. Puis il faut l'habituer à marcher dans l'eau et sur des pierres mouillées. Au bout de quelques jours on passera de la lotion supérieure à la lotion totale, et de la marche dans l'eau ou sur des dalles humides, à l'affusion des genoux: par là on vise à endurcir le corps et à faire sortir le sang de la tête. Quand ces applications, qui doivent être continuées longtemps, auront amélioré l'état du malade, on lui fera prendre deux ou trois demi-bains par semaine, selon que le malade sera plus ou moins fort; à la place de la lotion supérieure, une affusion supérieure fera très-bien. Si le malade fait de très grands progrès, on pourra lui donner alternativement un demi-bain, une affusion totale, et une lotion totale, par exemple: deux demi-bains, deux affusions totales et deux lotions totales par semaine. On évitera les applications excitantes, comme la douche fulgurante, jusqu'à ce que l'amélioration ait fait de grands progrès; alors encore il faudra s'en tenir à une ou deux par semaine, et elles ne devront être données que par un doucheur habile et expérimenté. Il ne faut pas oublier en effet que l'eau par elle-même produit une action stimulante, et que des applications énergiques pourraient transformer cette action stimulante en excitation violente.

A côté des lotions et des affusions, il y a également les maillots qui peuvent résoudre et éliminer les principes morbides. On commence aussi par employer les maillots les plus simples et plus légers, puis on passe peu à peu aux maillots plus énergiques. On peut facilement tirer le sang de la tête et le faire descendre dans les jambes, en mettant des chaussettes mouillées qui ont été trempées dans l'eau vinaigrée. Les stases dans l'intérieur du corps disparaissent bientôt et facilement sous l'effet des demi-maillots; mais il faut se garder d'en prendre trop souvent ou de les faire durer trop longtemps; car alors l'effet serait trop énergique, et il en résulterait plutôt un affaiblissement. Il faut déjà avoir une constitution assez robuste pour pouvoir prendre deux demi-maillots par semaine. Mais si la personne est très bien nourrie et d'une forte corpulence, elle peut prendre pour un court espace de temps, c'est-à-dire pour huit ou quinze jours, jusqu'à trois maillots par semaine. De même que le demi-maillot agit favorablement sur le corps depuis les bras jusqu'aux genoux, le manteau espagnol exerce sur le corps tout entier une action résolutive et éliminatoire. Toutefois si un mélancolique restait longtemps serré dans un pareil manteau, il en résulterait une grande excitation chez le malade: aussi on ne peut appliquer le manteau espagnol qu'une heure, tout au plus. Pour l'emploi des maillots, voici comment il faut procéder: Deux ou trois fois par semaine on emmaillotte les pieds jusque par-dessus les chevilles, pour éliminer le sang; on prendra deux fois un demi-maillot et une fois le manteau espagnol pour produire la résolution et l'élimination des principes morbides. A ces applications, on fera bien d'ajouter par semaine, ou un demi-bain ou une lotion totale.

On serait peut-être tenté de croire qu'on obtient les meilleurs résultats avec les bains de vapeur. Mais les essais que j'ai faits m'ont prouvé que la vapeur a peu de succès, parce qu'elle excite facilement les malades, et qu'alors, pour peu qu'ils y soient prédisposés, ils ont une attaque de folie furieuse. Par contre je conseille un bain de vapeur des pieds, auquel on fait succéder très promptement une affusion des genoux.

Quelque chose de meilleur encore que les maillots, ce sont, dans bien des cas, les compresses, parce qu'elles ont une action particulièrement résolutive sur les organes du bas-ventre, et que le plus souvent elles produisent une bonne digestion, et qu'on peut le plus facilement les appliquer aux malades. Cette compresse se compose, pour des personnes faibles, d'un morceau de toile repliée en quatre, après qu'on l'a trempée dans de l'eau vinaigrée, et que l'on place sur le bas-ventre pendant une heure. On peut aussi laisser la compresse pendant une heure et demie; mais dans ce cas il faut la renouveler au bout de trois quarts d'heure. On peut appliquer une pareille compresse deux ou trois fois par semaine. On peut de même employer avec succès, deux fois par semaine, la compresse inférieure et une fois la compresse supérieure. La compresse inférieure, dont l'action est spécialement fortifiante et résolutive, peut durer une demi-heure, la compresse supérieure trois-quarts d'heure et même une heure.

De ce qui vient d'être dit il ressort que l'eau peut agir très diversement sur le malade; c'est un remède résolutif, éliminatoire, dépuratif et fortifiant. Comme pour les autres maladies, il faut ici s'en tenir à notre maxime fondamentale: plus l'action

est douce, plus le résultat sera heureux. Les disputes et les querelles ne sont pas les moyens de gagner une tête chaude; avec de bonnes paroles on réussit le mieux.

Les cheveux et les ongles

Pendant de longues années, et je puis le dire, depuis que j'ai commencé à réfléchir, jai souvent cherché à m'expliquer la signification des cheveux et des ongles, à comprendre leur utilité, et les services qu'ils peuvent bien rendre à l'homme. On pourrait croire qu'il importe peu qu'on ait beaucoup ou peu de cheveux, ou même pas du tout (dans ce cas on ne pourra pas en perdre), ou bien si nos ongles sont durs ou mous. Bien des gens ont les ongles si durs, qu'à la moindre occasion ils se cassent; c'est aussi bien souvent le cas pour les cheveux.

Les cheveux comme les ongles sont des préservatifs pour le corps. Mais d'après leur état on juge aussi de l'etat plus ou moins sain de notre constitution. Les cheveux sont-ils épais, souples, et poussent-ils encore assez bien? On peut dans ce cas admettre que notre organisme est encore en bon état. Mais si le barbier enlève les poils avec une très grande facilité, on peut dire avec certitude que les forces naturelles sont sur leur déclin; les poils sont alors mous, ils ne sont plus rigides, et en réalité un pareil organisme est près de se dissoudre. Quand la barbe ne pousse plus, on peut en conclure que les forces uaturelles diminuent, et que la dissolution est de plus en plus proche. La croissance de la chevelure peut cesser même chez

les jeunes gens; les cheveux peuvent devenir minces et flasques; c'est là encore une preuve que le sujet est ou bien un être débile, ou qu'il couve une maladie qui empêche la chevelure de trouver son aliment et sa force. Par contre on peut dire qu'un enfant qui vient au monde avec des cheveux en assez grande quantité et déjà longs, jouit le plus souvent d'une constitution robuste.

Ce que nous venons de dire s'applique aussi aux ongles des mains et des pieds. Si les ongles sont trop minces et croissent trop lentement, c'est aussi un signe que les forces naturelles ne sont pas considérables. Mais au contraire, si les ongles des mains et des pieds ont la solidité d'un os, et si la couleur en est blanche avec des reflets roses, on peut en conclure que le corps est vigoureux. Par contre si les ongles ont une teinte bleuâtre qui se détache sur un fond couleur de plomb, cela présage plus d'une maladie. Ce n'est pas seulement chez les enfants, mais aussi chez les adultes, que les cheveux et les ongles sont les indices d'une constitution saine ou malade. Chez les adultes aussi on peut reconnaître aux ongles que le corps n'est pas complètement développé, et ne possède pas la force qu'il devrait avoir, que ce soit par suite d'une nourriture défectueuse, ou comme conséquence d'une maladie. Chez les anémiques les ongles deviennent facilement bleus, chez les phtisiques ils sont tout blancs, et l'on peut ainsi très bien reconnaître aux cheveux et aux ongles dans quel état se trouve la santé. Bien des gens ont les ongles si cassants qu'ils se brisent au moindre choc. Le contraire peut aussi se présenter: ils peuvent avoir la consistance de l'os le plus dur.

Lorsqu'il y a sur la tête d'un petit enfant déjà une vigoureuse pousse de cheveux, on peut

compter que, s'il ne survient pas d'obstacles, la constitution entière se développera vigoureusement. J'ai dirigé pendant de longues années une exploitation rurale et j'ai toujours fait, de préférence, l'acquisition de veaux qui avaient des poils drus et solides, car ces bêtes prospéraient deux fois mieux que d'autres. Si les poils étaient fins et clairsemés, la bête ne se développait jamais bien, elle ne devenait ni grande ni bien grasse. Les jeunes chevaux présentent le même indice d'une façon encore plus frappante. Les paysans disent: «Si un poulain d'un an a les poils assez longs pour qu'on puisse à la fin de l'automne, ou en hiver, en faire de petites tresses, cela donnera un cheval sain et vigoureux.» De ce qui vient d'être dit il ressort clairement que les cheveux et les ongles ont reçu une destination du Créateur et qu'ils sont très necessaires à l'homme. Les cheveux aussi bien que les ongles sont destinés à protéger la tête ou les doigts des mains et des pieds, c'est pourquoi ils réclament des soins convenables, comme toutes les autres parties du corps. Demandez à quelqu'un qui a perdu ses ongles à la suite d'un accident, combien il est gêné de n'avoir plus ses doigts convenablement protégés! Il en est de même des doigts du pied. Et quand les cheveux tombent, la tête est aussi moins protégée contre les dangers qui la menacent. Rappelons-nous combien d'organes délicats se trouvent dans le cerveau, et si le cerveau n'est protégé que par la seule cloison du crâne, à combien de dangers ne l'exposent pas le froid et la chaleur, et les coups de toute sorte? Quelle n'est pas l'utilité des ongles pour le travail du jour et de la nuit, et combien de travaux deviendraient difficiles si nous n'avions pas d'ongles! Avec quelle facilité les doigts seraient blessés et combien de fois la blessure

ne pourrait-elle pas entraîner une intoxication ou quelque autre dommage?

Les cheveux et les ongles ont donc la double fonction de protéger la tête ainsi que les mains et les pieds. Mais comme toutes les parties du corps sont sujettes à des maladies ou à des rabougrissements, les ongles et les cheveux ont aussi leurs infirmités. J'ai vu des ongles aux doigts des mains et des pieds qui étaient trois et même cinq fois plus gros qu'ils ne devaient être; les doigts des pieds surtout étaient dans un triste état, les ongles étaient durs et épais comme des griffes, et ressemblaient à une excroissance.

Ainsi j'ai connu un monsieur qui ne pouvait pas couper les ongles de ses pieds; ce n'est que par petits fragments qu'il arrivait à en élaguer le plus nécessaire. Les ongles s'épaissirent tellement qu'ils lui causèrent la plus grande gêne. Je conseillai à ce monsieur de prendre par semaine deux lotions totales, de marcher dans l'eau le premier jour, et le second jour d'envelopper pendant la durée d'une heure le pied jusqu'au mollet d'un linge trempé dans une décoction de branches de sapin. L'excroissance des ongles s'arrêta, les parties malades se résolurent, et finalement le monsieur eut de nouveau de très bons ongles qu'il pouvait couper comme autrefois. Certaines excroissances n'ont rien de solide, mais ressemblent à du bois vermoulu, d'autres ont la dûreté d'un os. Il en est de même des ongles aux doigts.

J'ai connu une couturière qui avait aux doigts des ongles d'une épaisseur énorme, si bien qu'elle était forcée de les racler de temps en temps avec un couteau. Incontestablement, la cause de cette maladie se trouve dans l'intérieur du corps. De

même que la digestion peut être irrégulière, il peut aussi se montrer dans la formation des ongles des désordres qui sont l'indice d'un état morbide. Ce n'est pas une sécrétion ordinaire qui a lieu; c'est quelque chose d'analogue à la résine qui découle du sapin et puis se durcit. On pourra rendre peu à peu leur état normal aux ongles en les résolvant, en agissant sur tout le corps pour améliorer la digestion, en éliminant tous les principes morbides. Mais il est possible aussi que des maladies influent sur la formation des ongles, parce que la maladie peut gâter tout l'organisme et faire tomber toutes les parties du corps dans un état morbide. Quand ces principes morbides auront été éliminés de l'organisme, les organes redeviendront sains et le mal sera guéri. Pour cela, il faut surtout une bonne nourriture, une très-bonne digestion; il est également necessaire de favoriser l'activité de la peau, pour que toutes les matières malsaines soient éliminées et qu'aucune excroissance ne soit possible.

Dans un bon terrain on peut facilement planter de bonnes choses; mais si le terrain est mauvais, rien n'y viendra bien. Les cheveux de la tête ressemblent aux plantes qui sortent de la terre. Si les cheveux ont un bon terrain, et s'ils reçoivent une nourriture abondante, ils croissent avec une rapidité extraordinaire; mais si le cuir chevelu ne vaut rien, ou s'il contient des principes que les cheveux ne peuvent utiliser ou qui leur sont même nuisibles, il peut en résulter facilement des maladies de la chevelure, ou bien les cheveux tombent, comme cela n'arrive que trop souvent. Lorsque les petits enfants ont déjà des cheveux épais et longs, on peut être sûr qu'ils ont un bon cuir chevelu. Mais au contraire, si les enfants ont des

cheveux fins, mous et courts, on peut en conclure avec certitude que toute leur constitution est faible, et pour ce motif les cheveux ne viendront pas bien. Certaines gens ont pendant toute leur vie une chevelure épaisse et belle; d'autres au contraire ont toujours à craindre que plus tard leurs cheveux ne soient plus assez abondants pour couvrir suffisamment la tête. Par cuir chevelu on entend la peau de la tête dans laquelle les cheveux sont plantés, comme les plantes dans une plate-bande. Si les cheveux ne prospèrent pas, c'est qu'il leur manque certainement le principe qui nourrit et entretient les cheveux en bon état. Il arrive que la peau de la tête est très sèche, par conséquent qu'elle est pauvre en sucs. Certains cheveux sont extrêmement fins, ce qui est un signe de rabougrissement et une preuve que les cheveux ne reçoivent pas assez de nourriture. Vice versa, bien des personnes ont les cheveux épais, raides et secs; aussi il n'est pas rare qu'ils se fendent et quand cela arrive, ils s'entremêlent tellement les uns dans les autres qu'il est presque impossible de les débrouiller.

Que de gens ont une sécrétion graisseuse de la peau! Ce fait se remarque surtout sur le cuir chevelu. La conséquence de ceci est que les cheveux sont humides, onctueux, huileux et n'exhalent en général pas un parfum des plus agréables. De pareils cheveux gras ne se fendent naturellement pas. Comme on n'aime pas les cheveux fendus, bien des personnes, surtout les vaniteuses, emploient de la graisse pour les frotter. De cette façon les cheveux deviennent brillants, souples, et se laissent facilement démêler. Il est très nécessaire de donner au cuir chevelu et aux cheveux les soins qu'ils réclament. Ces soins consistent principalement dans

la propretéte dans laquelle on doit entretenir le cuir chevelu et les cheveux. En deuxième lieu, il faut que les cheveux aient de la lumière. Les plantes ne peuvent prospérer sans lumière, il en est de même de la croissance des cheveux. Comme soins à donner au cuir chevelu ainsi qu'à la chevelure elle-même, la tête doit être, pour cause de propreté, lavée souvent, c'est-à-dire une ou deux fois par semaine. Bien que certaines eaux capillaires soient à la mode, je préfère neanmoins pour nettoyer la tête, l'eau que nous offre le Créateur. Y ajouter parfois quelque substance inoffensive ne peut pas faire de mal. Ainsi, un grand nombre d'herbes peuvent servir à nettoyer la tête. En lavant deux ou trois fois par semaine le cuir chevelu avec de la tisane de prêle, on purifie la peau, on empêche les pores de se fermer et on favorise l'exhalaison; par cela seul, on a fait beaucoup pour la croissance des cheveux et dans l'intérêt du cuir chevelu. L'ortie comme la prêle, produit de bons résultats, peut-être en partie à cause de l'acide urticaire qui agit vivement sur les pores, et favorise la pousse des cheveux, en même temps qu'il nettoie la peau.

Ici se pose la question: Les personnes qui ont les cheveux longs doivent-elles de temps en temps les graisser ou les huiler? Je crois que cela est parfois nécessaire, parce qu'on empêche ainsi les cheveux de se fendre. Mais cela ne doit pas se faire trop souvent, car la graisse ferme les pores, et alors il se fait une exhalaison nauséabonde.

Bien des gens se plaignent d'avoir des pellicules sur la tête. Ces pellicules ne sont autre chose que la sécrétion du cuir chevelu qui ne s'évapore pas dans l'air, mais se dessèche sur la surface

de la peau. Si les exhalaisons sont fortes, il se forme sur la peau une croûte qui ferme les pores, de sorte que l'air ne peut plus pénétrer, alors les racines capillaires meurent et les cheveux tombent. Cette forte sécrétion à la tête accompagne d'ordinaire les longs travaux intellectuels; car plus la tête fait d'efforts, plus il y pénètre de sang, et cet afflux a pour conséquence une forte exhalaison, l'obstruction des pores et la chute des cheveux. Il arrive très souvent que les adolescents ont des pellicules dans la chevelure. Elles peuvent aussi provenir d'une digestion insuffisante de la nourriture, alors que beaucoup de matières étrangères pénètrent dans le sang; pour ces motifs il se fait une sécrétion d'où se forment les pellicules. Voilà pourquoi il est si important et si nécessaire que le cuir chevelu soit très assidûment peigné et nettoyé, pour que les pellicules soient éloignées et qu'il ne puisse se former de croûtes. On se débarrasse le mieux des pellicules en se frictionnant le cuir chevelu avec une décoction d'orties cuites dans moitié vinaigre et moitié eau. Le vinaigre dégage et ouvre les pores, les cheveux poussent alors plus facilement et plus fortement, et le cuir chevelu devient propre. On a prôné contre les pellicules plus d'un remède violent qui peut-être les fait disparaître; mais je me demande si de pareils remèdes ne sont pas nuisibles à la peau et aux pores, et ne peuvent pas devenir dangereux pour les cheveux eux-mêmes. Le traitement le plus naturel sera toujours le meilleur; plus un remède est artificiel, plus il est dangereux. Il faut que les cheveux et les ongles reçoivent des soins comme les autres parties du corps. Tout homme désireux de se maintenir en bonne santé doit, avant tout, posséder les connaissances requises pour qu'il puisse donner

à toutes les parties du corps les soins qu'elles réclament.

Hystérie

C'est à bon droit que l'on peut qualifier l'hystérie de maladie pernicieuse, et à maints égards très redoutée. On aurait de la peine à croire qu'elle peut réduire ses victimes à un état si déplorable, si l'on n'avait chaque jour de tristes exemples devant les yeux. Bien que les hommes, surtout de nos jours, n'en soient pas épargnés, c'est néanmoins le sexe faible tout particulièrement que frappe cette maladie.

D'après ma conviction, elle se développe chez les personnes anémiques et faibles de nerfs, et débute généralement par le bas-ventre. En effet, comme l'anémie existe spécialement dans les constitutions débilitées par une nourriture insuffisante, les forces nécessaires ne peuvent pas s'y développer, un rien provoque des troubles dans l'organisme. Car, chez les anémiques, non seulement le corps ne peut pas prospérer, mais il dépérit peu à peu et avance de plus en plus vers sa destruction. L'indice d'un pareil état est, ou bien un très grand affaissement, ou une surexcitation, selon les circonstances dans lesquelles vit le malade. Les circonstances sont-elles à tous égards favorables? Il y aura plutôt un affaissement; dans le cas contraire, l'état de surexcitation est le plus fréquent. Comme les hystériques ont généralement bonne mine, on ajoute rarement foi à leurs plaintes, et on les traite de malades imaginaires, jusqu'à ce que leur état devienne assez grave pour montrer clairement qu'il est autre chose qu'un simple produit de l'imagination.

J'ai connu une très honnête fille, elle avait d'excellents père et mère, qui vivaient dans une modeste condition. Elle apprenait très bien à l'école et était la joie de ses parents. A mesure qu'elle avança en âge, elle se fit remarquer par ses singularités vis-à-vis des siens; elle se sentait de suite blessée et se montrait très irritée. Si on lui résistait ou si on cherchait à la faire changer d'idée, elle ne s'opiniâtrait que plus violemment dans sa manière de voir, et elle en vint si loin qu'il n'y eût plus que deux états dans lesquels elle se trouvait alternativement: ou bien elle était très surexcitée, ou profondément abattue et affaiblie. Même, il survenait en elle de tels troubles qu'elle n'avait plus conscience de ses actes, et quand elle en avait conscience, elle s'éloignait tellement de son état normal qu'elle faisait des choses tout à fait incroyables. Pendant sa surexcitation, elle écrivait dans le bon allemand le plus pur, des lettres qui étaient des modèles pour les idées comme pour le style; il y paraissait même des termes étrangers, si bien que tout homme instruit devait se demander comment cela était possible. Elle faisait des remarques et portait des jugements si étonnants qu'on était stupéfait qu'une pauvre fille pût posséder de telles connaissances et une si grande pénétration d'esprit. Elle composait les plus jolies petites poésies, sans avoir jamais entendu parler de la mesure d'un vers. A d'autres moments, elle éprouvait une faiblesse mortelle, à tel point qu'il lui était presque impossible de prononcer une parole, et qu'elle ne se souciait plus de rien de ce qui se passait autour d'elle. Bref, sa conduite présentait les contrastes les plus incroyables. Elle montrait la même singularité dans le choix de ses mets; rarement elle parvenait à manger les

plats ordinaires qu'autrefois elle avait aimés; et quand elle avait témoigné quelque préférence pour un plat, le lendemain elle en éprouvait du dégoût. Elle resta dans cet état une dizaine d'années; tantôt elle allait mieux, tantôt plus mal.

Bien que l'hystérie ne soit pas une simple maladie imagininaire, on ne peut néanmoins pas nier qu'une imagination maladive exerce une grande influence sur ces sortes de personnes, et quand elles se sont mis une idée en tête, on ne peut plus les en faire démordre. Si elles croient pouvoir marcher, elles marchent; mais si elles ne le croient pas, personne n'arrivera à les faire marcher, bien qu'elles soient parfaitement en état de le faire. Quand elles ont confiance en un médecin, elles prennent les remèdes prescrits, et grâce à cette confiance, elles en ressentent toujours quelque bon effet. Par contre, le meilleur médecin leur prescrira-t-il le remède le plus excellent? elles n'en voudront pas, ou bien n'en éprouveront aucun bien, faute de confiance. On peut donc dire à juste titre: «De pareils malades sont doublement malheureux, parce qu'ils sont réellement malades, bien qu'autrement qu'ils ne le croient, et parce qu'ils sont obsédés par des idées fixes, ce qui aggrave encore leur état.

Un pareil délabrement du système nerveux se traduit par les symptômes les plus variés chez les différents malades. Les uns rient pour un rien, et vont jusqu'au rire convulsif; d'autres pleurent sans savoir au juste pourquoi, deviennent tout tristes et inconsolables. D'autres sont indécis dans leurs projets, tandis que d'autres encore se font remarquer par leur conduite exaltée, ou s'offensent d'un rien. Ces états peuvent empirer

jusqu'à se transformer en attaques convulsives qui durent des heures et parfois des journées entières. Chaque organe en particulier est presque toujours sain, et malgré cela règne dans le corps un enchevêtrement des plus maladifs.

Il n'est pas rare du tout que l'hystérie soit accompagnée de paralysie, soit aux cordes vocales, si bien que le malade ne peut plus prononcer un seul mot à haute voix, soit aux mains et aux pieds et à d'autres parties du corps, de façon à ce que l'on croirait à un coup d'apoplexie. Je connais des cas où les extrémités ont été complètement paralysées. Si, pour ces paralysies on saisit le bon moyen, on peut parfois les guérir instantanément. Ainsi, des personnes qui, depuis des mois ou même depuis plus d'une année, ne pouvaient proférer un son, ont recouvré la voix à la première affusion des cuisses. Mais il ne faudrait pas croire qu'une seule application amène une parfaite guérison; dans le cas que je viens de citer, on ne fit que faire disparaître la cause qui avait produit la paralysie. Ainsi, je vis venir aussi une personne qui avait perdu la voix; elle arriva à deux heures; à trois heures on lui administra une affusion supérieure, et peu d'instants après sa voix lui était rendue. Aussi, il ne faut pas admettre qu'il existe une paralysie réelle; il n'y a qu'un désordre passager dans les nerfs qui mettent l'organe en activité. Par conséquent, l'on ne doit pas tenir un compte spécial de cette paralysie, mais il faut agir sur le corps tout entier. L'ordre une fois rétabli dans l'organisme, les accidents locaux disparaîtront du même coup.

On est tout disposé à mettre cet état maladif sur le compte du célibat, et, pour cette raison, on conseille souvent aux hystériques de se marier. On

leur fait croire que s'ils s'étaient mariés, ils n'auraient pas été réduits à un état si misérable. Mais d'innombrables exemples m'ont convaincu du contraire. Car d'ordinaire, les hystériques sont de très braves personnes et d'une moralité irréprochable, bien qu'il y ait, à n'en pas douter, des exceptions, et que plus d'un malade ne soit pas sans reproche.

J'ai connu des hystériques auxquels on avait dit: «Mariez-vous, et vous serez délivrés de votre mal.» Ces personnes suivirent le conseil, et quelques années plus tard, non seulement la maladie n'avait pas disparu, mais elle était devenue six fois plus grave. C'est là une nouvelle preuve que l'hystérie n'a pas sa cause dans le célibat.

Maintenant, il faut nous demander comment on peut guérir cet état morbide. Pour cela, je considère trois points comme particulièrement importants et nécessaires. 1°. Il faut que les malades aient foi et confiance en leur médecin, ainsi qu'aux remèdes qu'il prescrira, car ici rien ne se laisse forcer; 2°. Il faut surtout viser à l'endurcissement de l'organisme, et 3°. le choix de la nourriture doit être tel qu'il en résulte du sang nouveau; une meilleure alimentation doit servir à former un corps plus sain et plus robuste. Il faut donc que les mets soient faciles à digérer et contiennent beaucoup de principes nutritifs, que l'on évite tout ce qui peut irriter le palais; en général toutes les boissons spiritueuses aggravent l'état morbide au lieu de l'améliorer.

L'eau ne peut être employée que sous sa forme la plus bénigne, on pourra peu à peu faire des applications tant soit peu plus fortes. Mais il faudra être bien attentif pour voir si le malade

éprouve de l'aversion ou de la terreur pour tel ou tel remède, et dans ce cas, on y renoncera immédiatement; on cherchera à contenter autant que possible les goûts et les préférences du malade, à moins qu'il ne désire une chose nuisible. On fera donc marcher ces malades sur des pierres mouillées pendant une ou deux minutes, plusieurs jours de suite; de plus, ils devront se laver le matin tout le haut du corps avec de l'eau un peu vinaigrée. La marche sur des pierres mouillées les endurcira et attirera le sang aux extrémités, où d'ordinaire l'anémie est la plus grande. La lotion augmente la chaleur naturelle, fortifie la partie supérieure du corps et régularise la transpiration, qui est généralement très faible chez les hystériques, et laisse beaucoup à désirer. Au bout de quelques jours, le malade pourra, ou bien marcher une ou deux minutes dans l'eau, ou se faire verser de l'eau sur les genoux pendant une minute; en même temps on donnera au haut du corps une lotion chaque jour. Après avoir continué ces applications pendant quelques jours, et quand on aura, en outre, bien lavé chaque jour le bas du ventre avec moitié eau et moitié vinaigre, il entrera plus de vie et d'activité dans tout l'organisme. On pourra, de plus, prendre une lotion totale au sortir du lit, et le lendemain, une affusion des genoux et marcher dans l'eau, ou bien, si le mieux est déjà plus prononcé, on pourra prendre un jour une affusion des genoux, le jour suivant une affusion des cuisses, pendant que l'on continuera la lotion totale. Quand ces applications auront aussi été faites pendant quelque temps, le mieux sera de leur faire succéder un jour deux bains de la durée d'une ou de deux secondes, et le lendemain une lotion totale. A la place de la lotion, on peut aussi administrer

alternativement une lotion supérieure, et continuer ainsi assez longtemps avec quatre ou cinq applications par semaine. Elles produiront certainement l'endurcissement nécessaire et amélioreront l'état du malade. Aussitôt qu'on a commencé avec les lotions du bas-ventre, il faut tremper trois ou quatre fois par semaine un linge quadruple dans une décoction de fleurs de foin, et l'appliquer tout chaud sur le bas-ventre, parce que cette décoction produit une action très salutaire sur les organes abdominaux. On peut aussi essayer de très bonne heure d'appliquer au moins deux fois par semaine, un jour une compresse inférieure, l'autre jour une compresse supérieure. Une pareille compresse, quand même elle ne dure qu'une demi-heure, produit dans beaucoup de cas de très bons effets.

On peut également agir sur l'intérieur du corps, mais aussi de la façon la plus simple. Une tisane de paille d'avoine et de miel fortifie énormément et résoud tous les principes morbides qui se sont accumulés dans un organisme débile. Cette tisane devrait être prise pendant une ou deux semaines, journellement une tasse en deux ou trois fois, ou mieux encore toutes les deux heures une cuillerée à bouche. Une deuxième tisane serait préparée avec des écorces de chêne, ou aussi avec des glands mélangés avec un peu de sauge ou de plantain. La tisane d'écorce de chêne ou de glands a une vertu astringente et fortifiante, pendant que la sauge favorise une bonne digestion. Beaucoup de ces malades ont une prédilection pour les amers; ils pourront donc très bien prendre une tisane de petite centaurée, de trèfle d'eau et de vermouth. Mais bien des personnes ne peuvent même sentir le vermouth; on évitera donc de mêler le vermouth

à cette tisane. La tisane de mille-pertuis, d'achillée, avec un peu de camomille, fera également très bien, pour varier. Mais les racines d'angélique et de tormentille ont une action plus énergique que toutes ces herbes, et, mélangées avec de l'ansérine, elles donnent une tisane excellente. La tisane de valériane mêlée de rue, est fortifiante et surtout diminue la violence des attaques. On peut mélanger les deux herbes et les cuire avec un peu de miel, et prendre la tisane ainsi préparée en petites doses, par exemple, une cuillerée à café de deux en deux heures. On peut aussi préparer de la tisane avec chacune des herbes en particulier. prendre les deux alternativement, ce qui, dans beaucoup de cas, paraît être plus prudent; car il n'y a peut-être pas de maladie qui nécessite autant que celle-ci une grande variété dans les ordonnances et les médicaments. Lors même que les malades montrent une préférence extraordinaire pour tel ou tel remède, cet engouement ne dure néanmoins pas plus d'une semaine habituellement; alors arrive le contraire, et ce remède n'inspire plus que du dégoût et de l'aversion. On choisira donc toutes les semaines une autre tisane, ce qui n'empêche pourtant pas de revenir plus tard à une tisane qu'on a trouvée avantageuse une première fois.

Chez beaucoup de malades, on obtient un très bon effet au moyen de teintures préparées avec les herbes que nous venons d'indiquer. Mais j'ai trouvé que bien des gens ne peuvent absolument pas supporter l'alcool. Dans ce cas, la tisane reste naturellement l'unique remède. Les teintures qui produisent le meilleur effet sont les teintures de tormentille, de racines d'angélique, de genièvre, de valériane et de vermouth. Mais elles ne doivent

pas être mélangées, il faut les prendre chacune à part. Il suffira de prendre de six à dix gouttes, trois fois par jour, sur du sucre ou dans une cuillerée d'eau.

La coqueluche

La coqueluche est au nombre des maladies d'enfants les plus malignes et les plus dangereuses. Les enfants qui en sont atteints sont continuellement en danger de mort, parce que les violentes quintes de toux menacent très souvent de les étouffer. La coqueluche est une maladie très contagieuse. Quand, dans une famille, un enfant en est attaqué, il est extrêmement rare qu'elle ne se communique pas à tous les autres enfants. La coqueluche débute par de petites envies de tousser et un peu de fièvre; cet état s'aggrave peu à peu jusqu'aux accès les plus violents. Quand nous considérons une de ces pauvres créatures pendant une de ces terribles quintes de toux, nous remarquons un grand afflux du sang vers la tête, le visage devient rouge, les lèvres prennent une teinte bleuâtre, souvent succède un fort saignement du nez, et le plus souvent il sort de la bouche une mucosité mêlée de sang et d'écume. Ces toux convulsives se renouvellent souvent de vingt à quarante fois par jour. D'après la violence des quintes, on peut juger si la situation s'améliore ou s'aggrave. Avant tout, il faut empêcher que le mal ne se propage; pour cela il faut que les enfants sains soient complètement isolés des malades. On visera surtout à ce que l'enfant jouisse du plus grand calme, car la moindre émotion donne lieu à cette

terrible toux convulsive. Ici, il n'y a rien à faire avec des compresses, des maillots et autres choses semblables; car aussitôt que l'enfant aurait un accès, il faudrait vite enlever les maillots, et alors la situation serait pire qu'auparavant. Que faut-il donc faire à un enfant atteint de ce mal? J'ai trouvé qu'il n'y a rien de mieux que de le plonger une ou deux fois par jour, pendant la durée d'une seconde, dans l'eau froide au sortir du lit chaud, et de le replacer promptement dans la chaleur du lit. Les premiers jours, l'enfant sera naturellement revêche, mais aussitôt que l'application aura été faite quelques fois, il se laissera facilement plonger. Il ne sert de rien de donner des médicaments à ces enfants; le mieux c'est de leur donner une alimentation telle qu'elle soit en même temps un remède contre les convulsions. Pour cela, rien n'est préférable à une tisane de fenouil et d'ansérine cuite dans du lait. Pour le reste, la nourriture doit consister en une soupe fortifiante; les enfants ne peuvent pas bien supporter d'autres aliments; c'est là le traitement qui me paraît le plus simple pour cette maladie. L'immersion dans l'eau froide débarrasse l'organisme des principes avariés qui engendrent l'envie de tousser.

Bien souvent, la coqueluche est suivie d'autres petites maladies: elle peut se communiquer au poumon ou à quelqu'autre partie du corps. Aussi, les plus grandes précautions sont absolument nécessaires; il faut fortifier le corps et le débarrasser de tout malaise par un traitement de convalescence qui consistera surtout en légères applications d'eau et dans le séjour au grand air.

La tumeur fongueuse du genou

Cette tumeur est un mal très gênant qui provient de l'habitude de s'agenouiller beaucoup. Elle débute par une petite enflure qui grossit peu à peu et se transforme parfois en abcès. Aussitôt que l'on remarque qu'il se forme une enflure au genou, qu'on ne tarde pas à l'enrayer. On a déjà fait toutes sortes d'essais; les uns employaient un emplâtre, d'autres tel autre médicament. Le remède que j'ai trouvé le meilleur est un emplâtre préparé avec du fenugrec, que l'on met tout chaud sur le genou, et qu'on y laisse environ une heure. Ce remède résout l'enflure. Si la tumeur n'est pas encore bien avancée, il suffit d'appliquer un maillot trempé dans l'eau argileuse. On prendra aussi une fois par jour une affusion des genoux.

Le Ciron de la Gale

(Sarcoptes hominis, seu scabia)

Le ciron de la gale est un animalcule qui, vu au microscope, montre un corps large et oval, de la longueur d'un tiers de millimètre ou un peu plus, et est couvert de poils et de soies. Il s'enfonce obliquement dans la peau et s'y loge à une profondeur de trois ou quatre millimètres; il devient le point de départ d'une maladie dégoûtante que l'on appelle la gale (scabies). La gale est une maladie connue depuis longtemps, elle se rencontre surtout dans les maisons où règne une grande malpropreté, aussi bien dans les vêtements que dans la literie. A vrai dire, la gale n'est autre chose que de la vermine. Un galeux n'a habituellement

de repos ni jour ni nuit; toutefois c'est pendant la nuit que son état est le plus pénible, alors qu'une chaleur égale se répand sur tout le corps. Les premiers symptômes de la maladie se montrent d'ordinaire entre les doigts, où se forment de petites vésicules qui se propagent de plus en plus loin et finissent par se répandre sur tout le corps. De ces vésicules sort de temps en temps une sorte de pus.

On applique à cette maladie divers traitements. Les uns emploient de préférence l'onguent anglais contre la gale (une mixture de Sup. virid. Sulf. subl. etc.) d'autres préfèrent ce qu'on appelle le savon vert. avec lequel on frictionne tout le corps; d'autres enfin prescrivent des remèdes intérieurs. Déjà, du temps de ma jeunesse, j'ai entendu parler de cette maladie. Les bonnes gens préparaient d'ordinaire un onguent avec de l'eau de vie, de la fleur de soufre et du beurre fondu. On frictionnait le malade avec cet onguent chaud. On employait encore d'autres onguents; mais d'habitude ils répandaient, surtout celui dont il vient d'être question, une odeur repoussante dans toute la maison. Souvent ces frictions paraissaient avoir débarrassé le corps, et la santé semblait en train de revenir. Mais bien souvent ce n'était qu'une illusion, car bientôt après le malade ressentait toutes sortes de malaises, et on pouvait en conclure que l'insecte avait commencé ses désordres dans l'intérieur de l'organisme. Il y a déjà trente ans, que je cherchais à guérir la gale au moyen de bains chauds de fleurs de foin, de 26 à 28 degrés Celsius, d'une durée d'un quart d'heure; au bain je faisais succéder immédiatement une lotion froide. L'application était renouvelée trois ou quatre fois; et à la suite de chacune d'elle je faisais renouveler le linge

du corps et les draps de lit. Ce traitement me paraît le meilleur. Si les animalcules ravagent le corps depuis longtemps, il faut d'abord prendre soin de l'estomac et lui procurer une bonne digestion; pour cela, le remède le plus approprié est la tisane de vermouth, ou aussi la tisane faite avec un mélange de vermouth et de sauge; on en prendra journellement une cuillerée.

Plus tard, j'ai fait aussi des essais avec l'eau froide exclusivement. Je me disais: Pourquoi ne produirait-on pas le même effet avec l'eau froide? Sans doute, l'eau chaude a l'avantage de faire sortir plus promptement l'insecte de la peau. Mais les bains chauds affaiblissent toujours l'organisme. En tout cas, il est mauvais d'en prendre trop. Depuis plusieurs années, j'ai presque entièrement renoncé aux bains chauds, et je n'emploie plus que l'eau froide. Il est vrai qu'avec l'eau froide il faut plus de temps pour expulser les animalcules, mais elle améliore la constitution tout entière, parce que les applications agissent sur tout l'organisme. Je recommande pour chaque nuit une lotion entière au sortir du lit, en outre deux ou trois demi-bains par semaine, ainsi qu'une affusion totale. Pendant la cure, le linge du corps et la literie devront être souvent renouvelés pour que la vermine ne puisse se propager de nouveau. La nourriture se composera, comme à l'ordinaire, de mets simples et fortifiants. Avant tout, il faudra se garder du vinaigre et des plats épicés.

Si l'on me demandait lequel des deux traitements doit être préféré, le traitement chaud ou le froid, je répondrais: Pour se débarrasser plus vite des animalcules, l'eau chaude est préférable; par contre, l'eau froide a l'avantage de fortifier le corps dès le début du traitement.

Pour prévenir certaines hésitations, je conseille d'employer les deux méthodes.

Donc, un sujet atteint de cette maladie prendra pendant deux ou trois jours, journellement, un bain chaud immédiatement suivi d'une lotion froide. Une condition indispensable, c'est de changer souvent de linge. Quand le corps est débarrassé des insectes, il faut avoir soin de le fortifier, et on prendra par semaine quelques demi-bains alternativement avec l'affusion supérieure et l'affusion totale.

Le Cancer (Carcinomus)

Le cancer est une maladie qui se présente très fréquemment, et peu de maladies sont aussi redoutées que celle-ci. L'imagination, le découragement et la crainte peuvent prédisposer à cette maladie et en hâter l'éclosion.

Maintenant, passons à la question: «Qu'est-ce qu'est le cancer, et comment se produit-il?

A mon avis, le cancer n'est autre chose qu'une maladie du sang. De même que le sang peut être complètement exempt de principes malsains, il peut aussi contenir des principes corrompus, et, à cause de cela, être en très mauvais état. Ce sont les substances alimentaires qui servent à former le sang, et il est clair que, plus la nourriture est bien choisie, meilleur sera le sang. Mais ceux qui mangent des mets malsains doivent admettre que les principes malsains passeront dans le sang. Aussi bien des gens peuvent avoir pendant toute leur vie du sang malsain, tandis que d'autres n'ont jamais eu que du sang sain et fort. Une fois qu'il se trouve

beaucoup de principes malsains dans le sang, la nature cherche à s'en délivrer ; bien souvent elle se débarrasse de ces matières nuisibles, qui se transforment alors en abcès. Nous n'avons qu'à nous rappeler la fièvre scarlatine, la rougeole, la variole et autres maladies de ce genre. Ces éruptions sont plus ou moins vénéneuses, et elles sont capables non seulement de nuire à la constitution, mais de la ruiner entièrement. Ou bien, considérons un furoncle ou quelqu'autre abcès de ce genre. Eux aussi ne sont que des sécrétions du sang. Parmi ces sécrétions opérées par la nature, et qui sont toutes plus ou moins inflammatoires et vénéneuses, le cancer est certainement la plus maligne et la plus pernicieuse, car il est incurable une fois qu'il a pris le dessus.

Donc, le cancer provient d'un sang malsain, dans lequel il y a assez de principes corrompus pour que le bon sang succombe et qu'il ne reste que du sang vicié pour nourrir le corps. Mais ce sang n'est pas en état de maintenir le corps en bonne santé. Il se détériore toujours davantage et, à une partie quelconque du corps, cette corruption éclatera au dehors. L'occasion de l'éruption peut être fournie par quelque stase sanguine qui n'est pas résolue, mais qui, au contraire, corrompt encore plus le sang déjà malade, et force le principe morbide à percer. Plus on est jeune, moins cette maladie est à redouter, parce que le sang ne s'est pas encore chargé de tant d'éléments délétères, que l'organisme est encore plus actif, et la circulation du sang plus régulière. Mais quand les organes deviennent plus paresseux, que le sang circule plus lentement et qu'il en résulte plus de stases sanguines, bref, quand l'homme n'est plus dans la force de l'âge, le principe morbide gagne en force et triomphe plus

facilement de la constitution; sa force de résistance diminue de plus en plus, et ne peut plus réagir contre les principes morbides. Mais ce ne sont pas seulement les stases naturelles du sang qui provoquent l'apparition de cette maladie; une pareille stase peut aussi se produire à la suite d'un choc, d'un coup ou d'une pression, et amener la formation du cancer.

Une fois que le cancer se trouve dans la constitution, et que le sang a été corrompu par le principe morbide, il peut se montrer en plusieurs endroits, c'est-à-dire il peut se transporter de la première place malade à une autre partie du corps, et de préférence là ou depuis longtemps il y avait des stases invétérées.

Une question encore: Le cancer est-il guérissable? Il est certain que bien des malades cancéreux, que les médecins avaient déclarés incurables, ont déjà été guéris par mon traitement. Mais une fois que cette terrible maladie a fait de grands progrès, il n'y a plus à espérer de guérison, parce que le sang est déjà trop corrompu, et ne peut plus être entièrement remplacé par d'autre sang bien sain. Mais quand la constitution est encore dans un bon état et que le malade n'est pas trop âgé, on obtient souvent des résultats tout à fait inattendus, parce que l'eau exerce une action incroyable sur la rénovation du sang et les humeurs, et qu'on force le corps à éliminer, par un échange vital énergique, tous les éléments putrides qu'il recèle. Les herbes aussi, dans plus d'un cas, favorisent extrêmement la rénovation et l'amélioration du sang et des humeurs, et je maintiens ici ce que j'ai affirmé autre part: que les herbes produisent souvent une action plus énergique que les aliments

et les médicaments, parce qu'elles introduisent dans l'organisme des principes nutritifs tout autres, et améliorent ainsi tout naturellement la qualité du sang.

Le cancer peut apparaître à différents endroits du corps, je m'en vais maintenant parler des espèces de cancer qui se présentent le plus souvent.

Le Cancer de la langue

Le cancer de la langue ne se rencontre pas trop fréquemment. Ce qui peut facilement lui donner naissance, ce sont des dents gâtées, des blessures à la langue, ou bien quand on se mord la langue. Voilà pourquoi il est prudent de souvent faire l'inspection des dents, pour voir si on n'a pas une dent capable de produire cette maladie. S'il en existe une, il faut immédiatement ou bien la faire arracher, ou la faire limer et plomber. Si le mal s'est déjà déclaré, il faut se gargariser toutes les heures avec de la tisane de prêle, pour que la langue et les dents soient tenus très propres.

Le cancer provient souvent de très peu de chose, il se propage ensuite très vite, comme les souris dans un champ. Assez d'exemples nous montrent quelles funestes conséquences peuvent résulter de la négligence à s'occuper du cancer de la langue. Le cancer de la langue, comme tous les autres, est très contagieux.

Le Cancer de l'estomac

Autrefois, on désignait le cancer de l'estomac sous le nom d'induration; je crois fermement que c'est pour ne pas effrayer les malades, car au seul mot de cancer, ils sont complètement découragés. De la manière dont je me représente les choses, il se passe dans l'estomac à peu près ce qui arrive à bien des personnes auxquelles il pousse des verrues sur la main, comme les petits monceaux de terre formés par les taupes. Comme on le sait, l'estomac renferme beaucoup de sang; alors il arrive que le sang produit des stases dans l'intérieur des membranes muqueuses de l'estomac, et que par là, il se forme de petites tubérosités comme les verrues sur la main. Alimentées par le sang, elles se développent de plus en plus et il se forme toujours plus de ces petites tubérosités, qui sont solides et dures et n'éclatent pas. De cette façon, il peut se produire, l'une à côté de l'autre, beaucoup de ces excroissances qui deviennent de plus en plus grandes, et qui conversent leur solidité et se transforment en plus gros abcès. Plus les abcès sont gros et plus les tubérosités sont nombreuses, plus l'estomac ressentira de troubles. Au début, la chose ne paraît pas grave du tout; on suppose avoir un catarrhe à l'estomac, qui sécrète il est vrai beaucoup de mucosités, mais qu'on ne croit pas dangereux. Si ce prétendu catarrhe persiste très longtemps, peut-être pendant des mois, différents désordres se produisent, bien des mets ne sont plus retenus, les douleurs tantôt assez faibles sont d'autres fois très grandes, et, parfois deviennent insupportables. Le teint s'altère, le visage se couvre de taches, il est

terne et livide, et on a l'impression qu'il se couve une maladie grave. A l'altération du teint et des traits du visage s'ajoute l'amaigrissement du malade, bien qu'il puisse encore longtemps prendre de la nourriture. De plus, comme ces malades n'ont plus de sang pur et qu'il ne circule pas régulièrement, ils n'ont que peu de chaleur naturelle, et ne savent plus guère comment se procurer le calorique nécessaire. Mais, plus la chaleur naturelle diminue, plus leur état s'aggrave.

Quand les indurations et les tubérosités auront persisté une année, ou encore plus longtemps, les tubérosités commencent en certains endroits à se rompre, elles commencent à se décomposer comme cela arrive pour un abcès à fleur de peau. Quand un pareil abcès s'ouvre, naturellement le pus corrompt la partie encore saine de l'organe; les substances nutritives se gâtent alors complètement, et loin que le malade puisse se refaire, tout l'organisme marche rapidement à sa destruction. Quand finalement ce pus aura de plus en plus gâté la membrane muqueuse de l'estomac, que la tumeur, par contre, sera devenue plus grande et par conséquent plus dangereuse, quand les veines sont passablement remplies de sang, il suffit qu'une veine éclate et cet homme affaibli est une proie de la mort.

Quand ce mal se développe dans l'homme, il se plaint tout d'abord de douleurs cuisantes et lancinantes dans l'estomac, et d'un grand malaise général; puis il se plaint de ne plus pouvoir tolérer bien des aliments; il ressent de l'aversion et du dégoût pour plus d'un mets, pendant qu'il a envie d'en manger d'autres qu'il ne pouvait pas supporter pendant qu'il était en bonne santé, ce qui prouve combien tout l'organisme de ces malades est délabré.

Leurs forces diminuent et ils ont l'humeur très changeante. Après les repas sourtout, l'estomac est ballonné par l'abondance des gaz; le malade se plaint d'une forte oppression et souffre beaucoup de la soif; cet état peut durer et s'aggraver pendant des mois. Le patient se croit mieux portant qu'il ne l'est en effet, il ressemble au phtisique qui ne veut pas voir la mort, quand elle est déjà debout à ses côtés. A mesure que la maladie se développe, les vomissements deviennent plus fréquents; au début, ces déjections ressemblent à une mucosité blanche; plus tard elles prennent une nuance plus foncée et souvent le malade dit que c'est du marc de café. (1) Les selles sont généralement très pénibles; à la fin, les médicaments ne font plus d'effet, de sorte que le patient est obligé d'avoir recours aux lavements. L'urine est peu abondante, mais très-chargée.

Comme pour d'autres maladies, on peut aussi pour le cancer de l'estomac distinguer trois périodes. Dans la première, le malade croit qu'il n'a pas un très bon estomac et ne soupçonne rien de mauvais. Dans la deuxième période se montre déjà un plus grand malaise accompagné de vomissements; les tubérosités cancéreuses sont perceptibles et l'amaigrissement a fait des progrès. La troisième période est celle de la dissolution: alors on marche vite vers le terme fatal.

Si toute la maladie a sa source dans l'altération du sang, il faut en vue de la guérison agir

(1) On prétend avoir acquis la certitude que lorsque le cancer s'est formé à l'entrée de l'estomac, les vomissements suivent les repas de très près; mais qu'à mesure qu'il se trouve plus rappoché de l'issue, les vomissements arrivent plus longtemps après le manger.

sur le sang pour l'améliorer, comme dans toutes les maladies dont un sang vicié est la cause première. Lorsque l'on ne sait pas si l'on est en présence d'un catarrhe de l'estomac, d'un abcès stomacal ou d'un cancer, il est bon, en tout cas, d'agir en partie sur l'intérieur, en partie sur l'extérieur du corps. Comme remède interne on peut recommander tout particulièrement le vermouth, la tormentille, la racine d'angélique et la prêle. Avec ces herbes on peut préparer une tisane légère, et la faire prendre en petites quantités, environ une tasse par jour en deux ou trois fois, lorsque la maladie est encore à son début; mais quand on a acquis la conviction que ce n'est pas un catarrhe, mais un abcès ou un cancer de l'estomac, il faut en prendre une cuillerée d'heure en heure. On peut aussi employer d'autres herbes, et celles-là sont les meilleures qui réussissent le mieux pour les abcès extérieurs. Car si un remède purifie et guérit extérieurement les blessures et les abcès, je puis compter qu'il aura aussi une action salutaire à l'intérieur.

Nous savons, par exemple, que la tisane d'alsine, employée comme compresse, purifie si parfaitement les abcès même anciens, que l'on ne peut assez s'étonner qu'une herbe de si peu d'apparence soit capable de produire des effets si extraordinaires. Eh bien! Si cette herbe purifie et guérit les abcès extérieurs, n'est-il pas naturel qu'elle produise aussi de bons effets sur les excroissances et abcès intérieurs? Qu'elle est merveilleuse, l'efficacité de l'écorce de chêne sur les abcès du dehors et comme elle élimine vivement les principes putrides! Les abcès les plus repoussants ne lui résistent pas! Qui ne connaît la vertu de l'arnica pour guérir les contusions résultant de chocs ou de

coups! Et le plantain, comme il agit avec succès, aussi bien sur les blessures fraîches que sur d'anciennes plaies! Eh bien! si les sucs de ces herbes pénètrent à l'intérieur de l'organisme, pourquoi n'y produiraient-elles pas aussi une purification, une amélioration et la guérison, en supposant que le mal ne soit pas encore trop avancé? Si ces herbes sont efficaces isolément, on peut aussi en réunir deux ou trois pour obtenir une action détersive et éliminatoire encore plus énergique; on peut aussi les employer alternativement dans toutes les périodes de cette maladie.

Dans cette maladie nous pouvons agir plus vigoureusement par les applications de l'eau que par les remèdes intérieurs; toutefois ces applications seront appropriées aux périodes que nous avons indiquées. Que de malades sont venus ici dont le diagnostic était: «Ou bien abcès dans l'estomac ou bien cancer de l'estomac!» Leur corps était encore en assez bon état, il ne manquait ni de forces ni de chaleur naturelle. Dans ce cas, voici les applications qui produisent un excellent effet: le demi-bain exerce une action détersive, résolutive, réchauffante et fortifiante sur tout le bas-ventre; l'affusion supérieure produit les mêmes effets sur le haut du corps; l'affusion dorsale et totale augmentent les forces générales, vivifient et raniment tout l'organisme. Le malade reçoit un accroissement de chaleur, et, par suite, il digère mieux; le sang se rajeunit, ce qu'il a de malsain est sécrété et éliminé. Au bout de quelque temps on pourra se prononcer sûrement sur l'état du malade. S'il se plaint de selles difficiles et d'obstructions dans le bas-ventre, ce qui fait supposer qu'il contient beaucoup de gaz, on peut commencer par mettre des compresses sur le

bas-ventre et l'estomac; mais elles ne doivent être appliquées qu'une ou, tout au plus, deux fois par semaine. On noue sur le bas-ventre, vers la région stomacale, une toile pliée en quatre ou en six et trempée dans une décoction chaude de fleurs de foin, et on la laisse une heure ou une heure et demie, pour produire une action résolutive; par contre, s'il existe beaucoup de gaz, on trempe la toile dans de l'eau froide un peu vinaigrée et on la renouvelle une fois, au bout de trois quarts d'heure.

Si l'on remarque chez le malade des symptômes manifestes d'un état grave, par exemple, l'amaigrissement, l'inappétence, les traits tirés, etc., le traitement devra être beaucoup plus doux, aussi bien à l'intérieur qu'à l'éxtérieur. Le malade pourra peut-être encore supporter les demi-bains, mais en tout cas pas au début du traitement; à leur place, il se lavera chaque jour, matin et soir, le corps tout entier, et prendra pendant la journée une affusion des genoux ou une affusion des cuisses. Si après ces applications le patient a suffisamment de forces, on peut lui faire prendre l'affusion dorsale et le demi-bain. Et si à la suite de cela survient une amélioration générale, on aura en perspective ou bien la guérison ou, du moins, une prolongation de la vie.

Dans cette période on ne donne jamais de maillot au malade, mais seulement une compresse sur le bas-ventre; elle restera en place trois quarts d'heure, une heure ou une heure et demie, mais devra être rafraîchie au bout de trois quarts d'heure, pour qu'il n'en résulte pas une trop forte chaleur, qui n'aurait que des inconvénients pour le malade. Pendant quelque temps il pourra prendre une compresse chaque jour, mais jamais d'une durée de plus

de trois quarts d'heure; plus tard, il suffira de la prendre deux fois par semaine.

Quand le cancer a fait de tels progrès qu'il est accompagné d'une diminution générale des forces, que les vomissements deviennent très fréquents et que la maladie menace de mettre bientôt fin à la vie, on ne peut plus faire que les applications les plus faibles: elles auront pour but de diminuer la chaleur excessive du corps, de le rafraîchir et de le fortifier encore autant que ce sera possible. Par là les souffrances seront diminuées et la maladie sera supportée plus facilement. Quand un malade est arrivé à cet état, on pourra lui appliquer sur le bas-ventre un linge non replié, après l'avoir trempé dans l'eau ou dans l'eau vinaigrée, ou dans une décoction de fleurs de foin, après avoir observé ce qui produit le meilleur effet. On renouvelle la compresse aussitôt qu'elle devient très chaude. On peut encore administrer des lotions supérieures et des lotions totales; ces applications procureront toujours plus de soulagement au malade que s'il prenait des médicaments, parce que l'eau amène la transpiration et rafraîchit le corps. Pour ces lotions on peut employer l'eau seule, ou y mêler un peu de vinaigre ou de bonne eau-de-vie.

Pour ce qui concerne la nourriture, c'est au malade lui-même à trouver, après divers essais, ce qu'il supporte le plus facilement. Mais il faut qu'il s'abstienne de mets trop acides ou trop fortement épicés; il a besoin d'une nourriture fortifiante et facile à digérer. Parmi les tisanes que j'ai nommées plus haut, le patient choisira celle qui lui va le mieux, mais très peu forte et toujours en petites quantités. A la place des tisanes, on peut aussi employer les teintures, si le malade supporte l'alcool

qui entre dans leur composition. Chez bien des malades elles produisent un très bon effet; pour d'autres, elles ne valent rien. Il ne faut jamais en prendre plus de six à dix gouttes mêlées à l'eau.

Au début de la maladie, et encore dans sa deuxième période, on peut aussi se servir de poudres d'herbes. La poudre de la racine d'angélique purifie les parties malades de l'intérieur, et les débarrasse de leurs humeurs corrompues; la poudre de vermouth produit aussi d'excellents résultats, et j'ai obtenu également de bons effets avec la poudre d'écorce de chêne.

Comme le cancer de l'estomac est une maladie si terrible, et qu'elle conduit prématurément à la tombe, il faut dès sa jeunesse avoir soin de ne choisir que de bonnes substances nutritives. L'estomac ne doit pas être traité à la légère; on ne doit pas lui donner toutes les satisfactions qu'inventent la folie, la sottise et l'insouciance. En vivant raisonnablement et selon les règles de la tempérance, on se préservera de cette maladie comme de beaucoup d'autres.

Cancer du rectum

De même qu'il y a un cancer de l'estomac, il y a aussi un cancer du rectum, et de même que les stases de sang donnent naissance aux tubérosités hémorroïdales, il se forme dans le rectum, comme dans l'estomac, des excroissances et des abcès. Bien qu'au début ils soient petits et insignifiants, ils se multiplient peu à peu, et gagnent en volume, de sorte qu'il se produit nécessairement un rétrécissement du rectum. Ce rétrécissement occasionne naturellement des selles pénibles, et ainsi la situation ne fait qu'empirer. Si les abcès

s'invétèrent et commencent à se décomposer, ils éclatent, et nous avons alors les tumeurs cancéreuses toutes formées. L'écoulement de ces abcès intérieurs porte les ravages toujours plus loin; souvent aussi surviennent des flux de sang assez violents, et l'organisme tout entier ne peut manquer de se délabrer. Les traits du visage se creusent, le teint s'altère, les forces disparaissent de plus en plus ainsi que l'appétit, et la maladie suit son cours jusqu'à ce que l'anémie croissante et l'intoxication du sang, de plus en plus complète, mettent fin à la vie.

Les abcès plus ou moins dangereux peuvent se guérir le plus facilement ou du moins être améliorés par des décoctions d'herbes. Comme le cancer du rectum ne se développe que peu à peu sous forme d'abcès, et ne paraît pas, au début, de nature si maligne, on peut arriver à de très bons résultats en agissant à la fois sur l'intérieur et sur l'extérieur du corps. En introduisant au moyen de clystères, des décoctions d'herbes dans le rectum, les abcès guérissent, si le mal n'a pas encore fait de trop grands progrès.

Le remède qui me semble le meilleur et que je recommande, c'est une décoction d'écorces de chêne et de prêle. Le fenugrec rend aussi de grands services.

Les applications d'eau employées pour le cancer du rectum ont une action fortifiante, rafraîchissante et éliminatoire. Nous mettons au nombre de ces applications: l'affusion des cuisses, l'affusion dorsale et le demi-bain, et alternativement des compresses inférieures une ou deux fois par semaine.

Pour agir d'une manière égale sur le corps, on peut aussi administrer une ou deux lotions

supérieures. Mais on se gardera d'applications trop nombreuses, car il s'agit avant tout de fortifier l'organisme.. Si le malade ne peut pas prendre d'affusions, parce qu'il est trop maladroit ou trop faible pour cela, il pourra les remplacer par une ou deux lotions. Bien que le mal ait son siège dans le rectum, il a néanmoins sa source principale dans le sang. Nous chercherons donc à l'améliorer par l'usage d'une tisane préparée avec des herbes dépuratives : on prendra journellement une tasse en deux ou trois fois.

Le cancer du sein

Il y a aussi un cancer du sein qui se rencontre assez fréquemment, surtout chez les femmes, beaucoup plus rarement chez les hommes. Bien que toutes les espèces de cancer proviennent de la mauvaise qualité du sang, neanmoins une action extérieure sur quelque partie du corps peut donner lieu à la formation du cancer. Des personnes atteintes du cancer au sein m'ont raconté qu'autrefois elles ont porté des objets qui exercèrent une pression particulière et douloureuse sur la poitrine, mais elles ne remarquèrent qu'après un temps très long la formation d'une petite tumeur qui n'avait rien de particulièrement douloureux, à moins qu'on y exerçât une pression du dehors. Bien des personnes avaient de ces tumeurs pendant 6 ou 8 ans, ou davantage. Au début elles ne remarquaient pas que les tumeurs grossissaient, et à cause de cela les regardaient comme absolument inoffensives. Plus tard seulement, quand le mal empirait sans cesse, elles devenaient inquiètes, et cherchaient du secours, mais souvent c'était trop tard. Toutefois beaucoup de ces tubérosités et de ces tumeurs

furent complètement résolues et guéries par l'eau et les herbes, c'est-à-dire par des remèdes internes et externes; mais il était certainement difficile de décider si ces tumeurs étaient déjà de nature cancéreuse ou si elles le seraient seulement devenues plus tard. Aussi longtemps que la tubérosité n'existe que sur la poitrine, et que d'autres glandes voisines ne subissent pas aussi une induration, on peut admettre que la guérison est encore possible, et dans de pareils cas j'ai obtenu les plus beaux succès.

Mais quand les glandes de l'aisselle, et celles qui vont de l'aisselle à la poitrine sont indurées, il faut en conclure que le mal a atteint une grande gravité. Chez les personnes assez jeunes, par ex. de l'âge de 20 à 30 ans, ces tubérosités sont généralement sans danger, mais elles sont plus sérieuses et plus difficiles à guérir quand les malades ont de 40 à 50 ans. La guérison de pareilles affections doit être tentée de deux façons, d'abord par une amélioration continuelle du sang, et en second lieu par la résolution et l'élimination des principes morbides et par un traitement qui fortifie tout l'organisme. Les applications extérieures au moyen de l'eau doivent avoir une action reconstituante, résolutive et éliminatoire; elles doivent régulariser la circulation du sang et, en général, augmenter l'activité des fonctions vitales. A cet effet, il faudra prendre par semaine deux demi-bains, deux affusions des cuisses, et deux affusions supérieures, une affusion dorsale et une lotion totale. Mais il est mauvais de prendre trop d'applications, en aucun cas il n'en faut plus de deux par jour, même si le malade jouit de la plénitude de ses forces; s'il est affaibli, une ou deux applications par jour suffiront, l'une d'elle pourra être

plus douce, l'autre plus énergique. De cette façon on agit sur l'ensemble de l'organisme.

Pour agir en particulier sur la partie malade on emploie des compresses, surtout des compresses de prêle. On trempe un vieux linge dans une décoction de prêle, on le tord bien, et on l'étend sur toute la poitrine. La compresse y reste toute la journée, et, de deux en deux heures, on trempe de nouveau le linge. Si la tumeur est passablement grande et qu'elle a atteint par ex. la grosseur du poing ou la dépasse, le fromage blanc est un remède incomparable. On réduit le fromage blanc en fine bouillie, on l'étend sur la poitrine et on l'y laisse jusqu'à ce qu'il soit complètement desséché, puis on le renouvelle. On applique ces compresses de fromage blanc environ deux fois par semaine, alternativement avec des compresses de décoction de prêle. Au lieu de tremper le petit linge dans l'eau de prêle on peut aussi le tremper dans de l'eau argileuse. L'eau argileuse attire avec force les matières qui doivent être éliminées, et les absorbe, dissipe la chaleur superflue, et bien que l'eau de prêle soit un meilleur résolutif, on fait bien d'employer alternativement l'eau argileuse. Quand on cuit la prêle avec de la tormentille son action est encore plus énergique.

Lorsque l'on veut employer l'argile, il faut, pour rendre son action très énergique, la sécher d'abord autant que possible, puis la délayer dans de l'eau de prêle ou de tormentille, pour en faire une pâte fine. Il faut renouveler cette pâte quand elle sèche, ou bien quand il survient une grande chaleur chez le malade.

Si la tumeur cancéreuse est encore fermée, il est possible qu'en la traitant de cette façon, elle diminue de jour en jour et finisse par disparaître.

Le cancer du foie

Voir plus bas page 385.

Le cancer des lèvres

Le cancer des lèvres n'est, je crois, pas plus rare que le cancer de la langue; sa guérison dépend en certaines circonstances de la constitution plus ou moins forte du patient. Il est en général difficile à guérir, comme tout autre cancer, et ce qui me paraît le mieux, c'est de s'en débarrasser par une opération faite à temps. Toutefois on ne peut pas compter sûrement que le mal ne reviendra plus.

Un remède sans pareil est le fromage blanc. S'il est possible de l'appliquer sur la partie malade, il soutire la chaleur de la plaie enflammée et absorbe les matières putrides. J'ai trouvé encore plus avantageux de ne pas se borner à un seul remède, mais d'en employer plusieurs alternativement, par ex. de recourir aussi à l'aloës qui, réduit un poudre et répandu sur la plaie corrode, absorbe les impuretés et guérit. Il y a aussi l'alun dont l'action est dépurative et astringente. On peut encore mélanger l'aloës avec un peu d'alun, et en saupoudrer la plaie; l'effet sera très-favorable. Toutefois, s'il n'existe pas de plaie, mais seulement une induration cancéreuse, le fromage blanc doit être préféré à tous les autres remèdes. J'ai également obtenu de très bons résultats en traitant le cancer ulcéreux par la tisane de feuilles de bardane; on s'en servait pour faire des compresses ou pour laver la plaie.

Mais le cancer ne se rencontre pas seulement aux parties du corps signalées dans les chapitres précédents, il peut aussi se développer aux endroits les plus divers du corps.

Il est possible que pendant des années il existe une croûte et, voici que tout à coup le malade sent qu'autour de cette croûte les rebords de la plaie sont indurés. La plaie s'élargit toujours davantage et l'induration devient plus grande. Alors il se forme une excroissance après l'autre, et finalement apparaît une ulcération cancéreuse. De pareilles ulcérations se rencontrent le plus souvent dans la figure, dans le voisinage des yeux, à la joue, à l'oreille, au cou, et en diverses autres places. On traite ces ulcérations d'une double façon, d'abord en agissant sur tout le corps, parce qu'en pareil cas le sang est corrompu, puis sur la place malade, pour guérir la plaie en la faisant résoudre et corroder.

Pour résoudre les indurations, j'employais divers remèdes que je prescrivais alternativement. Je faisais appliquer pendant 4 ou 5 jours, ou encore plus longtemps, du fromage blanc bien délayé et quand il était tout à fait desséché, je le faisais renouveler. Cette compresse a une action résolutive et absorbante. Plus tard je faisais faire une compresse avec une décoction de prêle qui devait être aussi renouvelée toutes des deux heures. L'argile que j'employais ensuite, et qui m'a rendu en ces cas de magnifiques services, doit d'abord être séchée, comme je l'ai indiqué plus haut, puis on la broie, on en fait une pâte fine, qu'on applique sur la plaie. Elle produisait les effets les plus énergiques quand je la délayais dans une décoction de tormentille et de prêle. Quand les abcès

étaient plus considérables, j'employais souvent aussi le fenugrec, dont l'action est surtout calmante et résolutive.

J'ai obtenu les résultats les plus favorables quand, dans le voisinage de la plaie, j'ai frictionné deux ou trois endroits avec une goutte d'huile excrétive. Cette huile provoquait une forte éruption; l'ulcération perdait son caractère pernicieux et se fermait peu à peu. Je pourrais citer plusieurs exemples, pour prouver que ce traitement produisait les meilleurs résultats.

De tout ce qui a été dit jusqu'à présent il ressort que le cancer est une maladie très-grave, et doit souvent être considérée comme incurable. Aussi chacun devrait s'efforcer de se garantir de ce mal encore plus particulièrement que de tous les autres. Mais je ne connais qu'un seul remède préventif dont l'action soit certaine: c'est une simple cure d'eau, qui aura pour effet de purifier tout l'organisme et de le conserver dans un état de propreté. Alors il ne s'y formera pas de dépôts si pernicieux.

On évite d'ordinaire très soigneusement les personnes atteintes de cancer, on a grand peur de la contagion. Il y a en effet du danger, mais moins qu'on ne le croit généralement. Toutefois il faut autant que possible se garder de toucher le pus de ces ulcères; il faut par une bonne aération dissiper les exhalaisons malsaines, et empêcher qu'elles n'entrent dans le sang par la respiration. L'essentiel c'est une grande propreté chez le malade comme dans son entourage, et cela, avec une alimentation appropriée aux circonstances.

Maladies du foie

Jaunisse

Le corps humain renferme d'innombrables glandes plus ou moins grosses, sur la peau, sous la peau, dans les membranes muqueuses et dans l'intérieur du corps. La salive aussi n'est autre chose qu'une sécrétion des glandes du palais. Chaque glande vit et est entretenue par le sang; mais chaque glande aussi sécrète des substances qui lui sont propres et qui ont une destination toute spéciale. Parmi toutes les glandes du corps humain le foie est la plus considérable et la plus importante. Elle est destinée à préparer la bile qui n'est autre chose qu'une secrétion du foie, et qui sert à opérer la plus forte et la dernière digestion des aliments. Dans une canalisation, l'eau arrive de plusieurs sources dans un tuyau commun. Il en est de même pour le foie; ce canal commun dans lequel arrivent toutes les sécrétions du foie, c'est le canal biliaire, qui conduit la sécrétion dans la poche biliaire, qui est le récipient général de la bile. De la poche biliaire un autre canal conduit la bile dans le duodenum, et là, elle est introduite dans les aliments, qu'elle digère beaucoup plus énergiquement que la salive et le suc gastrique. Voilà la fonction du foie.

Quelque belle, quelque harmonieuse que soit cette disposition, il peut néanmoins se produire des irrégularités dans cette merveilleuse machine. Des troubles peuvent survenir dans une conduite d'eau, quand des matières étrangères pénètrent dans les tuyaux; de même il est possible que dans le canal biliaire se produisent des désordres qui donnent

lieu à des stases, de sorte que rien ne peut plus avancer dans ce canal.

Si le point d'arrêt ne disparaît pas, la bile retourne en arrière, elle rentre dans le sang et le colore, et par son intermédiaire, elle colore aussi les muqueuses et la peau extérieure. Telle est l'origine de la jaunisse. Aussi longtemps que ces désordres persistent et que la bile est refoulée dans le sang, la jaunisse ne disparaît pas non plus; mais une fois que ces stases sont enlevées, tout l'organisme revient peu à peu à la santé. Ces désordres peuvent tenir à plusieurs causes. Une violente émotion peut causer et produire un tel engorgement de la bile qu'elle passe dans le sang; une grande colère ou une vive frayeur, un choc, une pression peuvent produire le même effet; mais il arrive aussi que par suite d'inflammations plus ou moins grandes, il s'exerce une pression sur le canal et qu'alors la bile soit refoulée dans le sang. Cela arrive surtout lors d'une inflammation considérable de l'estomac et du duodénum. Cette espèce de jaunisse n'est pas au nombre des maladies dangereuses. Mais si les désordres ne disparaissent pas, la situation s'aggrave, parce que le sang se gâte de plus en plus. Alors la couleur de la peau s'altère, elle devient d'une jaune brun, c'est ce qu'on appelle la mélanictère, qui n'est autre chose qu'un empoisonnement complet du sang par la bile, qui s'écoule continuellement dans le sang. S'il est impossible de supprimer ces désordres, il survient infailliblement une intoxication du sang et la mort.

Bien qu'au début le malade ne ressente pas de malaises et n'aperçoive que l'altération du teint, il finit cependant par remarquer que ses forces diminuent; son humeur devient peu à peu plus triste, sa mine plus sombre, son sommeil plus

agité, l'appétit diminue et le corps subit un affaiblissement général. Ces malades se plaignent surtout de picotements dans la peau et de fortes démangeaisons sur tout le corps. L'urine prend une teinte très foncée, les selles sont pénibles, gluantes et répandent une odeur infecte.

Parmi le peuple on a des idées bien singulières sur cette maladie et sur la manière de la guérir. Un jour, un paysan avait la jaunisse, on lui conseilla d'attacher sur son dos une écrevisse vivante et de l'y laisser mourir. A un autre on donna le conseil d'attacher quelques hannetons sur son dos, et de les y laisser se débattre jusqu'à ce qu'ils fussent morts, et qu'alors il serait délivré de la jaunisse. D'autres encore ont attaché sur leur dos un morceau de viande crue et l'ont après un certain temps, suspendue dans la cheminée pour être guéris de la jaunisse. Voilà les sottes pratiques et d'autres encore qui se conseillaient et que l'on accomplissait : il est possible que les malades fussent ainsi délivrés de la jaunisse, mais ils auraient été guéris tout aussi vite sans ces remèdes. Car si les troubles sont insignifiants, ils disparaissent d'eux-mêmes dans plus d'un organisme; mais quand les désordres ont plus de gravité, tous ces moyens n'auront aucun succès, et il est bien déraisonnable d'avoir confiance en des pratiques si ridicules.

La jaunisse guérit, quand les désordres de la bile ont disparu, et que tous les organes sont de nouveau en bon ordre. Et ce résultat ne sera atteint que lorsque les stases seront résolues, et que la circulation du sang sera devenue normale. Par conséquent il est avant tout nécessaire d'éliminer les matières corrompues; mais après cela, le sang aussi bien que la bile devront être remis

en meilleur état. Si on exerce sur le bas-ventre en général une action résolutive, de façon à ce que toutes les stases soient éliminées, les stases du canal biliaire disparaîtront aussi, et quand on aura rendu la circulation du sang plus vive et plus énergique, les troubles du foie cesseront également. On arrive le mieux à ce résultat, en appliquant sur le bas-ventre des compresses de fleurs de foin, ou mieux encore, de paille d'avoine, aussi chaudes que possible. Ces compresses chaudes sont un résolvant énergique, et ont en même temps une action eliminatoire; de cette manière les désordres intérieurs disparaissent le plus facilement. On peut faire une pareille compresse une ou deux fois par jour; on trempe un linge plié en quatre ou en six dans une décoction chaude de fleurs de foin, ou bien dans de l'eau dans laquelle on a cuit pendant vingt minutes de la paille d'avoine, et on applique le linge bien mouillé sur le bas-ventre. Les personnes faibles pourront conserver la compresse pendant une heure, les sujets robustes pourront la garder deux heures; mais dans ce dernier cas elle devra être renouvelée au bout d'une heure. Par-dessus la compresse il faudra naturellement mettre une couverture de laine, ou un morceau de toile plié en deux ou en quatre, ce qui augmente encore l'élimination. Le malade peut en outre prendre journellement une ou deux applications d'eau, selon que sa constitution est plus ou moins forte. Les applications qui conviennent ici sont l'affusion des cuisses et l'affusion dorsale, le demi-bain, l'affusion totale; par ex. un demi-bain et une lotion supérieure, avec une compresse pendant trois jours et une affusion totale, avec affusion des cuisses, également pendant trois jours. Ces applications conviendraient à une personne robuste. Des personnes faibles prendront

journellement une lotion totale et une ou deux compresses, selon qu'elles pourront les supporter. Ou bien si l'on n'est pas trop faible, on ne prendra qu'une application par jour, par ex. le premier jour un demi-bain, le deuxième une affusion des cuisses, le troisième jour une affusion dorsale, le quatrième une affusion totale; puis de nouveau un demi-bain, et ainsi de suite. Pour bien des gens il serait suffisant de prendre chaque jour un demi-bain; il s'agit seulement de savoir s'ils se trouvent complètement réchauffés. Mais alors il leur faudrait prendre au moins tous les deux jours une lotion supérieure; autrement l'action ne serait pas assez générale.

A l'intérieur il est nécessaire d'agir surtout sur l'estomac, pour que la pâte alimentaire, le chyle, soit amélioré autant que possible, et soit bien digéré, et qu'en outre de bons aliments rentrent dans le sang, et que le sang malsain redevienne meilleur. Nous devons de même viser à la résolution et à l'élimination des principes corrompus. J'ai trouvé particulièrement efficace la tisane de vermouth, prêle et baies de genièvre. On en prend journellement une tasse en deux ou trois fois, ou encore mieux une cuillerée à bouche toutes les heures. Une deuxième tisane qui ne le cède pas à la précédente serait celle de sauge, qui agit sur l'estomac, mélangée avec la tisane de racines d'angélique et de tormentille. On prépare une troisième tisane, également d'un très bon effet, avec de l'écorce de chêne, des baies de genièvre et de la prêle. Je conseille aussi bien fort de manger chaque jour six à dix baies de genièvre.

Le teint jaune persiste naturellement assez longtemps dans la jaunisse, et c'est une absurdité d'espérer en être délivré tout d'un coup. Car la

bile s'est infusée dans tout le sang, et elle ne peut en être éliminée que lorsqu'il s'est formé du sang nouveau et meilleur, et que l'ancien sang est consommé. Pour cela il faut toujours un temps assez long; mais cela n'empêche pas la convalescence, ni le rétablissement des forces, et peu à peu la santé s'améliorera jusqu'à la guérison complète.

Ce traitement est sans contredit le plus simple et le plus sûr.

Inflammation du foie

Il peut facilement survenir une inflammation au foie comme dans divers organes du corps humain. Quand il se forme à quelque endroit du foie une inflammation, le sang afflue avec violence vers la partie enflammée. Par là, le foie est surchargé de sang, il se gonfle, et il peut subir un fort grossissement. Si l'inflammation ou la détérioration qui en est la suite n'est pas supprimée, le foie sera de plus en plus délabré, et il finira par s'endurcir; cet état se nomme une induration du foie. Alors le foie ne peut plus remplir sa fonction et la mort survient. Une pareille inflammation peut avoir une durée assez courte ou persister pendant des années, selon qu'elle est générale ou n'atteint que certaines parties du foie: mais alors elle attaque les parties voisines, et le foie entier finit par refuser tout service.

Quand même l'inflammation se borne à une petite partie du foie, cette inflammation a son contre-coup dans tout le corps; toutes ses parties en souffrent; c'est pourquoi il faut agir sur l'organisme tout entier pour obtenir la guérison; elle se produira bien plus rapidement que si on n'agissait que sur la partie enflammée. Ici aussi il faut

pour rétablir l'état normal mettre en pratique le principe connu: résoudre et éliminer. Pour atteindre ce but, ce qui produit le meilleur effet, c'est de mettre tous les jours une chemise mouillée ou le manteau espagnol, ou encore le demi-maillot. Pour les personnes affaiblies, on produit la résolution et l'élimination des principes malsains en prenant journellement une ou deux lotions totales, ou le demi-bain accompagné de la lotion supérieure. Pour agir sur la partie enflammée du foie, le mieux c'est d'appliquer des compresses inférieures et supérieures, si le malade a une constitution robuste, et, s'il est faible, on mettra une simple compresse une ou deux fois par jour pendant une ou deux heures, selon que le malade pourra la supporter. Pendant l'inflammation, le mieux c'est de faire une compresse avec un linge trempé dans de l'eau vinaigrée, et de la renouveler toutes les heures. Pour achever la guérison après l'inflammation, les compresses faites avec une décoction de fleurs de foin, de paille d'avoine ou de branches de pin produisent le meilleur effet. Pour le traitement interne on peut très bien employer les tisanes indiquées plus haut à propos de la jaunisse; ces tisanes ont toutes une vertu résolutive, éliminatoire et fortifiante.

Toutes les inflammations ont des suites plus ou moins fâcheuses pour un temps plus ou moins long. Il en est de même de l'inflammation du foie. Il faut donc que les applications d'eau soient continuées encore assez longtemps, après que la cure principale sera terminée. On peut prendre chaque semaine une ou deux fois un demi-bain, et peut-être une ou deux lotions totales, ou bien un demi-bain et deux fois une compresse sur le bas-ventre.

Pour la guérison de n'importe quelle maladie, mais surtout pour celles du foie, il faut aussi mener un genre de vie très raisonnable. Car précisément les maladies du foie proviennent très souvent d'une vie déréglée et insensée. Surtout l'abus des boissons spiritueuses est très dangereux à ce point de vue. Mais l'habitude d'une chose nous rend généralement insouciant à son égard. Ainsi plus d'un se dit: «Je ne bois pas beaucoup de vin ou de bière, tout au plus deux ou trois verres par jour, parfois quatre ou cinq, mais je ne m'enivre jamais.» Avec cela il croit encore être très raisonnable. Mais cette vie déréglée produit les effets les plus pernicieux sur le foie et sur d'autres organes. Ensuite, en tenant compte de la profession qu'on exerce, ainsi que de habitudes des parents et des grands parents, on peut dire que parfois une quantité assez faible de boissons spiritueuses peut entraîner les conséquences les plus funestes; aussi il faut bien se garder d'un genre de vie mal réglé; et d'un autre côté on doit examiner si certains aliments méritent d'être mangés, si telle ou telle boisson n'a pas un effet malfaisant.

Cancer du foie

A côté de cette sorte de desséchement du foie qui le met hors de service, il y a encore le cancer du foie. Quand le foie est trop surchargé de sang, il se forme très facilement des stases isolées, et comme dans les stases sanguines, des indurations. Ces indurations peuvent s'agrandir et se multiplier et donner naissance à des tubérosités cancéreuses. A mesure qu'elles se multiplient, le foie devient plus incapable d'accomplir sa fonction et finit par

conduire à la mort. Comme au sortir du foie, la bile agit sur la nourriture, le principe morbide peut facilement être transmis à d'autres parties du corps et former un nouveau cancer. Cette formation de tubérosités cancéreuses peut se continuer longtemps sans que le malade le sente ou le sache, et quand enfin il a conscience de son état, le mal a généralement fait trop de progrès, et il n'est guère possible d'y porter remède.

On emploie d'ailleurs les mêmes applications et les mêmes remèdes que ceux que nous avons fait connaître à propos de l'inflammation du foie.

Maigreur

Il y a des gens qui ont une prédisposition particulière à l'obésité et qui avec une nourriture toute simple ont l'air d'avoir été engraissés; mais il y a aussi des personnes chez qui c'est tout le contraire: elles sont et restent maigres quoi qu'elles mangent et boivent.

Il est possible que cette maigreur soit un trait caractéristique de la famille; dans ce cas, tous les membres de la famille, à peu d'exceptions près sont toujours maigres; mais ces gens sont la plupart bien portants, robustes et endurants à un degré que dépassent rarement des personnes de forte corpulence. Ces mêmes sujets se font presque toujours remarquer par leurs talents et leurs aptitudes.

Mais il y a aussi une maigreur qui provient de maladies ou de prédisposition à des maladies qui empêchent le corps de prospérer. Des personnes ainsi constituées ont l'air de poser leur candidature à la phtisie ou de vouloir se dessécher.

Ceux dont la maigreur rentre dans la première catégorie jouissent d'ordinaire d'un très-bon appétit, d'un très-bon sommeil, et ils sont rarement malades. Mais il en est tout autrement de ceux de la seconde espèce. Les uns se plaignent d'inappétence, et d'une sensation de faiblesse; il est rare qu'ils se sentent vraiment bien portants et robustes: bien des choses, disent-ils, pourraient aller mieux. D'autres se plaignent des infirmités les plus variées, de souffrances dans le dos, de violents maux de tête, de douleurs dans les pieds etc. A cette classe appartiennent tous les malades que diverses circonstances empêchent de prospérer. En général ils ne supportent pas une nourriture saine et fortifiante, voilà pourquoi toute la machine est bien fragile et incapable de remplir ses importantes fonctions.

Que pourra-t-on obtenir par l'eau chez de semblables patients? Pour ceux à qui la maigreur ne cause aucun malaise et qui se sentent sains et robustes, je leur conseillerais de bien endurcir leur corps, pour se garantir ainsi de beaucoup de maladies et se maintenir par un accroissement de forces, dans le meilleur état possible. Si un pareil malade prend chaque semaine deux demi-bains et une ou deux lotions supérieures; si de plus il marche de temps en temps nu-pieds, ou dans l'eau, ou s'il prend une affusion des genoux, il pourra certainement remplir plus facilement les devoirs de son état et il aura la mine plus fraîche et plus florissante.

Chez les maigres de la seconde catégorie il est nécessaire d'agir d'un côté sur tout l'organisme, pour que le corps soit endurci, fortifié et devienne plus solide. D'un autre côté il faut chercher à supprimer peu à peu les infirmités dominantes.

Quiconque se plaint de douleurs d'estomac doit prendre des mesures pour que l'estomac digère mieux, et chercher à éliminer les éléments morbides en augmentant l'activité musculaire du corps. En effet, ou bien l'estomac n'est pas en ordre, ou bien l'inaction de l'organisme est si grande que la nature n'est pas à même d'élaborer et d'utiliser suffisamment les aliments. On accuse souvent l'estomac, bien qu'il soit souvent très innocent. Si on active les fonctions de l'organisme et qu'alors les sécrétions se fassent mieux, on aura bientôt un bon appétit, ce qui prouve que l'estomac n'était pas si mauvais, mais que la souffrance provenait de l'inertie de l'organisme.

Un jeune garçon de dix-huit ans se plaignait de maux d'estomac continuels, d'oppression, de nausées, et parfois aussi de vomissements. Avec cela il était si maigre que sa maladie était écrite en grosses lettres sur sa figure. Il prit pendant 15 jours un demi-bain tous les trois jours, un jour une affusion des cuisses, l'autre jour une affusion dorsale, et de plus, tous les deux jours, une lotion supérieure. Après cela tous ses maux d'estomac avaient disparu, il avait un excellent appétit et très bonne mine, nouvelle preuve que ce n'est pas toujours l'estomac seul qui est en défaut, mais que l'organisme entier n'est pas dans un état d'activité suffisante.

Cet exemple nous montre en même temps les grands avantages que procure la cure d'eau, en produisant une action générale et en fortifiant tout l'organisme, si bien qu'un traitement local n'est pas toujours nécessaire.

Les personnes qui ont eu ou ont de temps en temps un exanthème ou seulement de vives

démangeaisons sur le corps, sont aussi le plus souvent très maigres. Quelques-unes ont de l'appétit, d'autres pas. Ces personnes ont sûrement en elles un principe morbide qui entretient une chaleur continuelle. Il se produit alors une combustion exagérée et une consommation de trop de matériaux qui auraient dû servir à la structure et à la conservation de l'organisme, et qui sont détournés de leur but. Très-souvent aussi la prédisposition à la phtisie, ou une grande anémie d'où résultent des troubles dans les fonctions du cœur, ou bien des infirmités à certains endroits du bas-ventre, peuvent empêcher l'heureux développement du corps ou. en d'autres termes, causer une grande maigreur. De pareilles natures se trouvent très bien d'une cure d'eau; mais il faut débuter par les applications les plus légères, parce qu'ainsi l'on connaîtra bientôt clairement la nature et le siège de l'infirmité principale, et c'est là surtout qu'il faudra porter remède.

Un jeune homme de 25 ans souffrait souvent plus ou moins de la colique; il survint une maigreur extraordinaire dont rien absolument ne put triompher. Il s'était déja adressé à beaucoup de médecins, et avait essayé bien des remèdes qui ne lui procurèrent aucun soulagement, ou tout au plus une amélioration passagère. Mais après qu'il eut pris pendant quatre semaines deux demi-bains par semaine, qu'il eut fait trois fois une compresse avec un linge plié en quatre et trempé dans une décoction de fleurs de foin, qu'il eut pris matin et soir trois cuillerées de tisane composée de petite centaurée, de camomille et d'achillée, la colique disparut complètement, et tout le corps gagna en embonpoint.

Donc, que la maigreur soit native, ou qu'elle provienne de divers états morbides, l'emploi normal de l'eau rendra toujours des services exceptionnels.

Une alimentation substantielle et saine est toujours la condition essentielle d'une santé prospère; mais ceux-là surtout qui ont des prédispositions à la maigreur ou qui, à la suite de diverses infirmités, maigrissent plus ou moins, ont besoin d'une nourriture très fortifiante et très simple, pour que la nature puisse convenablement digérer et utiliser les aliments. Le sujet obèse revient à son état normal à l'aide d'une nourriture sèche; cette même nourriture est aussi le meilleur moyen de faire disparaître la maigreur, et de ramener la nature à son état normal. Choisissons un exemple parmi les paysans; ils se nourrissent le plus souvent de la façon la plus simple, et sont astreints aux travaux les plus pénibles. En restant dans leur simplicité, ils se portent le mieux. Mais lorsqu'ils s'habituent à beaucoup d'aliments liquides, ils voient leurs forces s'affaiblir, ou bien ils prennent trop d'embonpoint; car plus d'un qui était maigre comme un hareng, est devenu plus corpulent qu'il ne l'aurait souhaité.

Il y a un adage très faux que j'ai souvent entendu répéter autrefois: «Il faut que chacun prenne trois pintes de liquide par jour.» Mais il est une autre maxime bien vraie et mille fois confirmée par l'expérience: «Si vous avez soif, prenez du liquide, mais en telle quantité que votre soif n'en devienne pas plus grande. Si vous n'avez pas soif, la nourriture vous fournira assez de liquide, et vous a'avez pas à craindre que votre sang devienne aqueux, mais il sera fort et vous nourrira bien. Il est hors de doute qu'en cela l'habitude joue un

rôle essentiel. J'ai connu des gens qui n'ont jamais pris de liquides, à moins de s'être altérés par des mets épicés ou salés. Quand je suis chez moi, et que j'ai la nourriture telle que je la préfère, il se passe facilement un ou deux mois sans que je ressente aucune soif. Mais il suffit que j'aille dîner au dehors, pour que je sois altéré, avant même la fin du repas.

La fièvre des marais

Il y a une grande différence entre l'air d'une vallée profonde et celui d'une colline ensoleillée, entre l'air d'une contrée marécageuse et celui des hautes montagnes. Partout et toujours la terre exhale des vapeurs; et ces vapeurs diffèrent comme le sol d'où elles se dégagent. Naturellement il ne s'élève pas des marécages d'aussi bonnes vapeurs que d'une plaine qui n'a rien d'humide. Les exhalaisons de la terre sont, comme la fumée sous le souffle du vent, répandues dans toutes les directions, et nous ne pouvons autrement que de les respirer. La poussière est nuisible aux vêtements et peut parfois les détruire; il en est de même de notre organisme et il arrive que les émanations dangereuses, introduites par la respiration dans l'organisme humain, produisent souvent des effets très-pernicieux.

Dans le voisinage des marais et des vapeurs dangereuses qui en sortent, l'air ne peut pas être bien salubre, cela saute aux yeux. Allons visiter les habitants des côtes basses, des contrées marécageuses, des terrains paludéens, ou ceux qui demeurent dans le voisinage d'étangs desséchés, et

qui sont forcés de respirer continuellement ces exhalaisons malsaines, et nous verrons quelles infirmités pèsent sur ces populations! Il n'y a rien d'étonnant que dans ces contrées les fièvres, par exemple les fièvres des marais, soient à l'ordre du jour. Quiconque habite ces parages peut s'attendre à n'être pas épargné, et les sujets maladifs sont particulièrement prédisposés à ces fièvres.

La fièvre des marais est une maladie dans laquelle tout l'organisme est affaibli; elle se manifeste le plus souvent par de l'inappétence, des tiraillements dans les membres, de l'abattement, etc. Il y a des alternatives continuelles de chaleur et de froid; bref, le malade se trouve dans un état misérable. Les accès de fièvre se montrent à certains intervalles, et ont une ressemblance entière avec la fièvre intermittente, qui est une sorte de fièvre des marais, seulement d'une plus grande intensité. Pour obtenir la guérison de cette maladie, il faut agir sur le corps tout entier. L'essentiel est que tous les éléments nuisibles qui se sont logés dans l'intérieur soient résolus et éliminés. Ici les lotions totales produisent les meilleurs résultats, parce que ces lotions ont pour effet de répandre une chaleur générale dans le corps et que cette chaleur hâte la résolution et l'élimination des matières malsaines. On prendra chaque jour, de deux en deux heures, une lotion totale au sortir du lit, telle que je l'ai décrite dans «Mon Testament». Mais pour obtenir encore un meilleur résultat, pour éliminer du corps tout ce qu'il contient de mauvais, et remettre tout l'organisme en bon état, on prendra en outre, tous les deux jours, un demi-bain, et une fois par semaine, une affusion des genoux et une affusion des cuisses. Pour l'usage interne je

recommande particulièrement trois sortes d'herbes, le vermouth, le genièvre et la prêle, qui agissent sur l'estomac, le foie et les reins. Je conseille aussi très vivement la petite centaurée et le trèfle d'eau, ou bien la racine d'angélique avec l'écorce de chêne.

La rougeole

La rougeole, comme la scarlatine, est une des maladies qui attaquent fréquemment les enfants. La scarlatine n'est pas tout-à-fait aussi répandue, mais il est rare de trouver un enfant, surtout dans les villes, qui n'ait pas été atteint une fois de la rougeole. Les enfants sont plus prédisposés à cette dernière maladie qu'à la scarlatine. La rougeole survient le plus souvent entre l'âge de deux et de neuf ans; elle est plus dangereuse dans les premières années que plus tard, parce qu'alors le corps est plus formé et possède une plus grande force de résistance.

La rougeole et la scarlatine ont une ressemblance de famille; dans ces deux maladies se produisent à peu près les mêmes symptômes, tels que fièvre, larmoiements, et toux sèche. Peu à peu apparaissent des taches de la grosseur d'une lentille; elles se montrent d'abord au visage, et au bout de quelques jours elles couvrent presque tout le corps. Pendant cette période, de grandes précautions sont nécessaires; il faut surtout éviter les refroidissements. Au bout de trois ou quatre jours, les taches commencent à se décolorer et prennent peu à peu une teinte jaune. Je serais assez disposé à dire de la rougeole que c'est une scarlatine

bénigne, car toute la maladie ne diffère que par quelques symptômes de la fièvre scarlatine; mais elle ne met pas autant la vie en danger, bien qu'elle soit tout aussi contagieuse. Ici comme dans toutes les maladies de ce genre, règne la fièvre. Aussi un des premiers soins consiste à en enrayer les ardeurs, et pour cela il n'y a pas de meilleur moyen que les lotions avec de l'eau froide. Si les enfants sont encore petits, il faudra les plonger chaque jour deux ou trois fois rapidement dans l'eau froide, et les remettre immédiatement dans leur lit chaud. Aux enfants plus grands on donnera chaque jour un demi-bain. En outre, il est bon de mettre à l'enfant une chemise trempée dans une décoction chaude de fleurs de foin, et de l'y laisser reposer pendant une heure, et immédiatement après lui avoir enlevé la chemise, lui administrer chaque fois une lotion totale. Au moyen de cette chemise tous les principes vénéneux qui se trouvent dans l'organisme seront éliminés. Toute fois, je dois faire remarquer que cette application ne doit pas être faite trop souvent. Dans cette maladie, le mieux serait de faire mettre tous les deux jours une chemise trempée dans une décoction de fleurs de foin. C'est là le beau côté de l'hydrothérapie, qu'elle exerce toujours son action sur l'expulsion de tous les principes morbides, qu'elle fortifie l'organisme entier, qu'elle purifie le sang et règle la circulation.

C'est une chose merveilleuse de voir comme les enfants se remettent bien à l'issue d'une pareille maladie, quand l'eau les a nettoyés à fond. Il faut que je le rappelle encore une fois, il arrive souvent que des enfants guéris en apparence par des médicaments ne peuvent plus bien se remettre; à vrai dire, ils ne sont pas malades, mais ils ne

sont pas non plus bien portants, et souvent il éclate une nouvelle maladie.

Le régime à suivre pour la nourriture etc., est le même que dans la fièvre scarlatine. Quand la rougeole est soignée d'une façon normale, elle disparaît bientôt sans laisser de traces mauvaises.

Maladies de la rate

Du côté gauche au-dessous du thorax est située la rate; elle n'est pas, comme le foie et les reins, une glande proprement dite, ce n'est qu'un tissu ganglionnaire. Assurément la rate, comme tout autre organe, est d'une importance très grande pour le corps humain, bien qu'il soit difficile d'en comprendre et d'en expliquer la fonction dans toute son étendue.

Bien des malades souffrant de la rate ont cherché et trouvé la guérison chez moi. D'ordinaire ils avaient la rate très gonflée, et cela à la suite de graves maladies précédentes, qui avaient été causées par des désordres dans le sang. Une fois que ces derniers avaient disparu, la rate se remettait également. De ce fait, nous pouvons très bien conclure que la rate joue un rôle considérable dans la formation du sang.

Les gonflements de la rate ont d'ordinaire disparu promptement au moyen de compresses sur le bas-ventre, et ces compresses étaient préparées alternativement avec une décoction de fleurs de foin et avec de l'eau vinaigrée.

Les compresses faites avec une décoction de paille d'avoine produisent aussi un très bon effet.

Quant aux applications d'eau, je conseillerai de préférence, pour les malades affaiblis, trois ou cinq lotions totales par semaine, pour les personnes plus robustes, deux ou trois demi-bains et deux lotions totales. A la place des demi-bains, on peut aussi prendre des affusions des cuisses alternant avec l'affusion dorsale. En général, les applications d'eau devront dans cette maladie viser à la résolution et à l'elimination des matières malsaines.

Comme la rate est d'une grande importance dans la formation du sang, et que je sais par expérience combien la poudre d'herbes agit favorablement sur l'amélioration du sang, je la recommande tout spécialement dans cette maladie. On sèche bien l'ortie, le plantain, et la sauge qui ont une action dépurative sur le sang, on les réduit en poussière en les pilant, puis on met deux ou trois pincées de cette poudre dans la soupe. Alors cette soupe a le goût d'un potage aux herbes et si on en mange pendant quelques jours, elle produira ici un bon effet, comme dans d'autres maladies.

Il en est des maladies de la rate comme des autres maladies: plus on vit raisonnablement, plus on endurcit l'organisme, moins il y aura de maladies à l'intérieur du corps, et plus le tempérament sera protégé contre l'invasion du dehors de principes morbides.

Dégénérescence des muscles

Celui dont le corps est parfaitement en ordre et chez qui toutes les parties du corps ont atteint un développement normal, peut à juste titre être mis au nombre des heureux de cette terre. Malheureusement, bien des gens n'ont pas ce bonheur

et souffrent d'une maladie qu'on appelle dégénérescence des muscles. Elle peut se montrer en différents endroits du corps, par exemple à l'éminence du pouce, etc., et diminuer beaucoup la mobilité du membre atteint. Cette maladie a, sans aucun doute, diverses origines. Très souvent, ces accidents surviennent à la suite d'une grave maladie antérieure, surtout quand le corps n'a plus la force de bien se remettre. La dégénérescence des muscles peut aussi être la conséquence d'un excès de fatigue.

Pour ce qui me concerne, je prétends que cette maladie provient exclusivement de l'anémie, d'une mauvaise circulation du sang et d'une nourriture trop pauvre.

D'ordinaire, la maladie débute par la fatigue de tels ou tels groupes de muscles. Dans la plupart des cas, c'est aux muscles du pouce que le mal commence; de là il se ramifie sur d'autres parties du corps et ne cause pas peu de souffrances au patient.

Ici les médicaments n'auront pas grand succès, car ils ne peuvent pas fournir de muscles; l'électricité ne produira pas un meilleur effet.

Au moyen de la cure d'eau, par contre, j'ai obtenu depuis quelques années de forts beaux résultats, et je ne ressens aucune inquiétude quand je vois arriver des malades de cette catégorie; car d'ordinaire ils trouvent ici du secours. Le but principal auquel il faut viser c'est que le sang soit distribué d'une façon normale dans tout le corps, et en second lieu, il est nécessaire que le malade reçoive une bonne alimentation, capable de produire du bon sang.

Il faut, en outre, procurer au malade une bonne digestion. Pour cela le meilleur remède est une tisane composée de sauge, de genièvre et de vermouth. Les applications d'eau ne devront être que très douces, pour que le corps délabré n'en soit pas trop fatigué. Un membre ainsi étiolé manque de forces; c'est pourquoi il faut tâcher d'améliorer le sang et les humeurs, en un mot de fortifier tout l'organisme. Les parties étiolées elles-mêmes devront être tous les deux jours enveloppées d'un linge trempé dans une décoction de fleurs de foin. Si le patient à une forte constitution, on peut de suite commencer les affusions dans l'ordre suivant: il faudra prendre, par semaine, un demi-bain, une affusion des cuisses, une affusion dorsale, et une affusion totale. On devra ainsi continuer pendant huit semaines et, au bout de ce temps, ne prendre plus que la moitié de ces applications. De temps à autre, il faut aussi que les membres étiolés reçoivent une affusion. En outre, le malade doit rester longtemps à l'air pur et se donner du mouvement, toutefois sans exagération.

Nervosité, Neurasthénie et faiblesse des nerfs

Parmi les hommes règnent trois maladies qui m'apparaissent comme trois sœurs qui se ressemblent; mais en les observant de plus près, on trouve que chacune d'elle a des signes ou des traits distinctifs. Ces trois sœurs se nomment nervosité, neurasthénie et faiblesse des nerfs. Les trois maladies proviennent d'un état de faiblesse de l'organisme humain; si cet état de faiblesse était supprimé, les maladies disparaîtraient également.

Aucune circonstance ne produit des effets plus déplorables sur la santé, la force, l'endurance et la longueur de la vie, que la manière de vivre actuelle. Posons-nous cette question: Où demeurent les névrosés? où habitent ces trois sœurs? A la campagne, où l'on prend une nourriture frugale, où l'on porte des vêtements simples, et où les habitants arrivent généralement par le travail et un air salubre à endurcir leur corps et à lui donner une bonne force de résistance, on rencontre bien rarement les trois sœurs et on ne leur fait guère bon accueil. Par contre dans les villes, où l'on mène une vie plus conforme à la mode qu'aux mœurs rustiques, on trouve souvent les trois sœurs. Parcourons une ville, et jetons nos regards dans les bureaux et les divers greffes, dans les établissements d'instruction, dans les ateliers de l'industrie etc., nous rencontrerons presque partout ces trois sœurs, l'une ici, l'autre là. Chacune d'elle porte tant de signes particuliers qu'on n'en finirait pas de les énumérer. Voilà pourquoi il est si difficile de leur procurer la guérison; car l'habitude, comme dit le proverbe, devient une seconde nature, et l'on ne se décide pas facilement à sacrifier de vieilles habitudes.

D'où viennent donc ces trois sœurs si désagréables? Il est très-facile de répondre à la question. L'humanité s'est beaucoup écartée de la manière de vivre simple et naturelle; à tous les égards elle a adopté des habitudes différentes de ce qu'elles devraient être. Les habitants de la campagne ont, pour la plupart, une nourriture simple, ont besoin de peu de boissons, et dans beaucoup de familles où règne encore la simplicité, l'usage des boissons spiritueuses est totalement inconnu. Mais chez beaucoup d'hommes c'est le

contraire qui a lieu. Les uns se couchent à une heure convenable, ils mettent en pratique le proverbe «heure matinale, mine d'or»; d'autres, au contraire, se volent les heures les plus favorables au sommeil, et restent assis des nuits entières dans les salles d'auberge, à consommer de la bière, du vin ou de l'eau de vie. L'homme sensé a un temps pour le travail et un autre pour le repos; mais les gens déraisonnables surchargent leur esprit de toutes sortes d'occupations et laissent leur corps s'étioler. Pour voir mieux les conséquences d'une pareille manière d'agir, faisons un parallèle. Comparons un homme qui écrit ou travaille dans un bureau avec un simple valet de ferme, avec un homme des champs, et nous verrons de suite une très grande différence! Considérons un étudiant en théologie, un prêtre et tous ceux qui se livrent avec ardeur à l'étude! Comme ils sont parfois déjà usés par le travail, avant d'avoir terminé leurs études! D'où cela vient-il? C'est que la tête est continuellement occupée, plongée dans l'étude et la réflexion; en outre, ces personnes se donnent peu de mouvement et en général ne mènent pas une vie bien réglée. Aussi il n'y a rien d'étonnant qu'il y ait dans cette catégorie d'hommes tant de sujets nerveux et neurasthéniques. Ils surchargent leur esprit, et ne réfléchissent pas qu'il est dangereux pour la santé d'aller trop loin, qu'il y a une mesure qui ne doit pas être dépassée. Naturellement, les conséquences funestes ne manquent pas de se produire, toute la machine humaine s'arrête peu à peu, et sûrement une des trois sœurs fera bientôt son apparition. Je n'ai jamais su que le travail dans lequel s'absorbe le commerçant fatigue à tel point tout l'organisme. Aujourd'hui je ne m'étonne plus qu'il y ait passablement de névrosés

dans cette profession. Mais ce ne sont pas seulement les fatigues professionelles, mais c'est encore bien plus le genre de vie déréglé qui contribue à hâter l'arrivée des trois sœurs. Ajoutez à cela les réunions de société, les passe-temps et amusements de toutes sortes qui sont à la portée de cette classe d'hommes et qui sont loin d'être favorables à l'organisme. Pensons aussi aux ouvriers de fabrique, obligés de venir de bon matin à leur travail et ne retrouvant du repos que bien tard.

Un travail fatigant auquel on se livre trop souvent dans un local malsain, et une nourriture insuffisante sont les facteurs principaux du nervosisme si universellement répandu dans la classe ouvrière. Ajoutez à cela que l'on choisit souvent une alimentation qui excite l'organisme plus qu'elle ne le fortifie. Les ouvriers cherchent d'ordinaire leur salut dans la bière et l'eau-de-vie, qui sont une sorte de stimulant pour le travail; ils ne réfléchissent pas que ces boissons causeront leur perte. Ils s'imaginent également que le meilleur déjeuner c'est le café, et ils ne soupçonnent pas que c'est là précisément le plus cruel ennemi de la nature humaine. Qu'est-ce qui contribue plus à la nervosité que le café? Si ces ouvriers étaient plus raisonnables, ils choisiraient une nourriture fortifiante et à la fois peu coûteuse, ils s'abstiendraient complètement de la bière et de l'eau-de-vie, ils seraient alors beaucoup mieux portants et bien plus robustes, et ils trouveraient leur bonheur dans leur travail et leur manière de vivre. Ajoutez encore à cela que si l'on a eu le malheur de se livrer à une passion, on vit dans une agitation continuelle; ces passions causent la perte et la ruine de ceux qui en sont possédés ainsi que celle de leurs

descendants. Mais ce qu'il y a encore de plus grave, c'est l'extrême indifférence de ces personnes à l'égard de la religion, ce qui leur est doublement pernicieux et les rend mécontentes et malheureuses pour le temps et pour l'éternité.

Si celui-là seul peut être vraiment heureux et content qui remplit les devoirs de la sainte religion, ils sont doublement malheureux ceux qui dans une profession si pénible, ont encore perdu la religion, la foi et les bonnes mœurs. Que peut l'homme sans la religion? absolument rien. Mais combien est puissant un homme pénétré de l'importance de la religion et qui y conforme sa vie! chez l'un réside le bonheur et la bénédiction, l'autre se sent délaissé de toute part, et mène une existence mécontente et soucieuse.

Je ne puis me figurer rien de plus beau que la vie de famille, quand tous les membres de cette famille conforment le plus consciencieusement possible leur vie aux prescriptions de la religion.

Le monde avec toutes ses séductions ne peut pas nous rendre aussi heureux que la religion. Si les fabricants et les patrons avaient la vraie religion dans le cœur et y conformaient leur vie, et si en la pratiquant, ils donnaient le bon exemple à leurs ouvriers, ils verraient combien patrons et ouvriers seraient plus heureux, plus contents et plus tranquilles.

Il y a encore un point que l'on ne saurait oublier. De même qu'un corps amolli et étiolé est bien plus prédisposé aux maladies qu'un corps endurci, le surmenage intellectuel mène assez souvent aux troubles de l'esprit. Un pareil état est pour l'âme une plaie incurable, il y a bien des gens qui

se trouvent arrivés à un point si critique qu'on ne sait pas s'ils sont plus près du marasme physique que de la ruine de leurs facultés. Toutes les pensées, tous les efforts de milliers de gens ne visent que les affaires et les intérêts temporels; avec cela ils oublient l'affaire la plus importante, et ils ne songent pas au salut de leur âme immortelle.

Le paysan qui travaille péniblement est le plus souvent bien disposé pour la religion. Mais là où les trois sœurs ont trouvé bon accueil, la religion est presque toujours mise à l'arrière-plan. Je ne dis pas toujours, mais je veux faire simplement comprendre que là où règnent les trois sœurs, régnent le plus souvent la sensualité et les passions, et que la religion est mise au rebut! On recherche avec ardeur les biens qu'offre le monde, mais on ne songe pas à la tranquillité du cœur et à la paix véritable.

Peut-être plus d'un de mes lecteurs, surtout de ceux qui ne s'intéressent guère aux choses religieuses, sera tenté de me dire: «Qu'y a-t-il donc de commun entre la religion et la neurasthénie, la nervosité, la faiblesse des nerfs?» A cela je réponds: N'y a-t-il pas des milliers et des milliers de gens dans la génération actuelle qui sont étiolés de corps et d'esprit; d'où cela vient-il? c'est parce qu'ils négligent le point essentiel, la religion. Il arrive souvent que des personnes malades de corps ont l'âme encore plus malade. Combien ne trouve-t-on pas de gens de nos jours, qui aussi longtemps que leurs forces le permettent ne s'occupent que de leurs affaires, et n'ont jamais pensé à la religion! Ils n'ont cherché leur paix et leur plus grand bonheur que dans les biens temporels; aujourd'hui leurs forces sont paralysées, ils tombent

dans la mélancolie, deviennent neurasthéniques, et cherchent la paix et le repos sans les trouver, car la religion qui procure le repos et la paix, ils ne la connaissent pas. Que l'on ne vienne pas me dire que la religion n'a pas d'influence sur l'homme, et en particulier sur un neurasthénique. Que de gens ont été ici, et qui après un long usage de la cure d'eau ne se sentaient pas mieux, chez qui les douleurs neurasthéniques se faisaient de nouveau sentir dans toutes les parties du corps! Ces malades ne pouvaient ni dormir ni manger, ils tombaient dans la mélancolie, et c'est seulement quand on avait pris connaissance de l'état de leur âme et qu'on y avait remis de l'ordre, que les souffrances corporelles furent diminuées. Ces personnes goûtèrent alors plus de repos, de contentement, bref, elles se sentirent plus heureuses.

Voyez ce qui se passe à la campagne, là où se trouve un médecin incrédule! Les braves gens n'ont pas de confiance en lui; mais quand on sait que le médecin a de la religion, on lui accorde une double confiance.

Comparons maintenant les enfants du village avec les écoliers de la ville! Plaçons en deux l'un à côté de l'autre, et nous n'aurons plus à nous demander d'où viennent les trois sœurs.

Les enfants de la campagne, surtout ceux qui demeurent dans une annexe, et qui souvent sont éloignés de plus d'une lieue de l'école et ont à faire ce chemin tous les jours, hiver comme été, sont les plusr obustes. Par contre, voyez les écoliers de la ville, emmitouflés des pieds à la tête, accompagnés d'une bonne d'enfant, quelle mine ils ont! On n'aperçoit que des êtres étiolés, maladifs; très peu jouissent d'une bonne santé. Que l'on aille

dans une institution, dans une école supérieure de filles, comment y pratique-t-on l'endurcissement du corps? Je le dis franchement: la méthode scolaire aujourd'hui en honneur contribue plus que tout le reste à former de ces élèves nerveuses et neurasthéniques.

Il est tout à fait déraisonnable de chercher les trois sœurs autre part que là où je viens de le dire. Mais une fois que la sottise ou l'insouciance nous ont fait tomber dans cet état misérable, il faut aussi tâcher de réparer le mal. On peut y arriver d'une triple manière, par l'endurcissement, par une nourriture simple, et en donnant des soins convenables à tout le corps. Mais avec de pareils malades il faut débuter par des applications légères; autrement on ne ferait qu'augmenter la surexcitation nerveuse.

Les meilleures applications pour le cas de neurasthénie, de nervosité, etc., sont les suivantes. Les malades devront marcher plusieurs fois par jour sur des pierres mouillées, ou dans l'eau. Ce sont là les applications les plus douces pour commencer. Au bout de quelques jours, on pourra déjà faire plus; par exemple, on pourra, deux fois par jour, marcher sur des pierres mouillées et prendre matin et soir une lotion totale. Quelques jours plus tard il sera possible de faire encore un pas en avant; on ne marchera plus qu'une fois par jours sur des dalles mouillées, mais par contre on prendra une lotion supérieure et une affusion des genoux. Il faut ainsi continuer lentement, jusqu'à ce qu'on soit enfin arrivé au bain entier, au demi-bain, au bain de siège, à l'affusion des genoux et à l'affusion dorsale. On peut répartir ces affusions comme l'on veut; le mieux est qu'il se fasse chaque jour une application. Le malade qui continuera

ces séries avec persévérance, verra peu à peu son état s'améliorer. Dans certains milieux on vante beaucoup les bains chauds. Mais une conviction fortifiée par de nombreuses expériences me force à dire que l'eau chaude n'est absolument d'aucune utilité dans ces maladies; elle ne sert qu'à rendre l'organisme plus flasque et à l'irriter encore davantage. Il est déjà arrivé chez moi, bien des neurasthéniques qui avaient pris 20, 30, 40 et 50 bains de 28 à 30 degrés; mais quel résultat avaient-ils obtenu? Aucun. Ainsi je connais un employé militaire qui avait pris plus de 50 bains chauds, et ces bains l'avaient à tel point affaibli et surexcité qu'il dut bientôt songer à demander sa pension de retraite; mais auparavant, il voulut encore faire une tentative à Wœrishofen. Il fit une sérieuse cure d'eau et voilà qu'en bien peu de temps il rétablit sa santé, et fut en état de remplir les devoirs de sa profession encore mieux qu'auparavant.

Dans ces maladies on a recours au massage, moins fréquemment, il est vrai, qu'à l'électrisation.

Pendant mes conférences j'ai parfois demandé quelles étaient les personnes, parmi la nombreuse assistance, qui s'étaient fait masser, et je les priais de lever la main. Je vis parfois plus de cinquante mains se lever en l'air; mais la plupart de ces auditeurs déclarèrent qu'ils avaient éprouvé plus de mal que de bien.

Un médecin voulut dans une conférence recommander le massage; il y avait plus de 800 et même 1000 auditeurs présents. Après que le médecin eut expliqué et recommandé le massage, il s'éleva un tel tumulte, qu'il fut obligé de quitter la tribune, et qu'il ne fut pas médiocrement tourné en ridicule et houspillé.

On recommande très souvent aux névrosés de se faire électriser, je ne veux pas porter de jugement sur cette pratique; mais parmi les nombreux neurasthéniques qui sont venus à Wœrishofen je n'ai recueilli que bien peu de renseignements favorables à l'electrisation, et je ne puis concevoir qu'une pareille commotion puisse fortifier tout le corps.

Sous le nom de neurasthénie il faut entendre un trouble général dans tout le système nerveux; ce trouble se manifeste par des symptômes d'irritabilité, de moindre aptitude au travail, de manque d'énergie, de découragement, de mélancolie etc. Ce sont surtout les personnes surmenées par les travaux de l'esprit qui sont atteintes de cette maladie; elle débute par des lourdeurs dans la tête, de fortes migraines, des battements de cœur, des troubles dans la digestion, bref par une faiblesse générale du corps.

Que de fois il arrive de nos jours que les étudiants réussissent fort bien au début de leurs études! Puis soudain survient un état neurasthénique, et avec la meilleure volonté du monde, ils ne peuvent pas aller plus loin. Ainsi se présenta chez moi un étudiant, une année avant la fin de ses cours, et il me déclara qu'il ne pouvait plus travailler et que pour ce motif il avait été congédié! Il souffrait de pesanteurs nerveuses dans la tête et d'angoisse. Il fit la cure d'eau pendant huit grandes semaines, et son état ne s'améliora guère. Je conseillai à ce jeune homme de se livrer, à côté de la cure d'eau, à des travaux dans les champs, et de s'abstenir de toute étude pendant un certain temps, en même temps de prendre une nourriture très simple.

L'étudiant accueillit ma proposition et me dit que cela lui serait facile, vu que son père était cultivateur, et qu'il pouvait faire chez lui le service d'un troisième valet. Au bout de trois mois, il revient et me raconta que ses souffrances neurasthéniques avaient complètement disparu. Il rattrapa très facilement le temps perdu, acheva ses études, et est prêtre depuis plusieurs années.

Un homme de 28 ans, qui était toujours occupé dans un bureau, ne pouvait plus se livrer à aucun travail; il se plaignait surtout de pesanteur dans la tête, d'insomnie, bref, il souffrait dans toutes les parties du corps. Il fit une cure d'eau pendant huit à dix semaines et son état s'améliora un peu, mais pas au gré de ses désirs.

Sur mon conseil de se livrer à des travaux corporels, il alla chez un jardinier, et fit pour un faible salaire des travaux de jardinage; en même temps il se nourrit de la façon la plus simple, comme il avait appris à le faire à Wœrishofen, et prit chaque jour une application d'eau. Il continua ainsi pendant une année environ. Au début il lui en coûta; mais peu à peu il s'habitua très bien à cette vie. Au bout de six mois je le revis et je lui demandai comment il allait et il me répondit: «Je n'ai plus aucun mal.» Beaucoup d'autres ont fait comme ceux que je viens de mentionner, et se sont bien trouvés de mon conseil.

Les personnes nerveuses, neurasthéniques et mélancoliques auront beau faire, elles n'arriveront à rien, si elles s'éloignent de la simplicité, et amollissent leur corps au lieu de l'endurcir. Les trois sœurs ressembleut à des voyageurs qui à la ville et aux champs vont faire de fréquentes visites

et deviennent insupportables; mais avec de la persévérance et de la bonne volonté, on finit par s'en débarrasser. J'ai déjà suffisamment expliqué comment on peut leur fermer sa porte. Si dès l'enfance on s'endurcit bien, si on se nourrit de mets convenables, bref, si on pratique en tout la simplicité, les trois sœurs ne feront jamais leur apparition. Que de gens viennent me trouver qui quatre ou cinq ans auparavant se trouvaient dans l'état le plus pitoyable! A ma vue ils poussent des cris d'allégresse, ils sont tout florissants de santé, pleins de force et de vie et me disent: «Que je suis heureux maintenant! Depuis que je mène le genre de vie le plus simple, je ne sais plus ce que c'est que la nervosité, la neurasthénie et autres maux de ce genre!»

Maladies des reins

Parmi les organes qui jouent un rôle important dans le corps humain il y a les reins, qui sont situés à droite et à gauche de la colonne vertébrale, dans la région lombaire. Le sang reçoit les éléments préparés par la nature pour qu'il soit entretenu et augmenté. Mais il se glisse aussi dans le sang beaucoup de substances qui doivent en être éliminées. De plus, après que le sang a parcouru tout le corps et nourri toutes ses parties, il reste dans la circulation certains détritus qui doivent aussi en être expulsés. Cette expulsion et l'élimination de certaines matières introduites par la nourriture se font par les reins. C'est pourquoi le sang pénètre dans les reins, où il est filtré et purifié; et les matières que le sang peut utiliser y

sont sécrétées, puis amenées, sous forme d'urine, dans la vessie. Quelque merveilleuse que soit cette disposition pour produire la sécrétion de l'urine, des désordres peuvent néanmoins survenir assez facilement par suite de stases qui se forment soit dans les reins eux-mêmes, soit dans les méats urinaires, ce qui donne naissance à diverses maladies.

Inflammation des reins

Parmi les diverses maladies des reins, l'inflammation est l'une des plus connues et des plus dangereuses. De même que les inflammations en général peuvent provenir de refroidissements, c'est aussi le refroidissement, entre autres causes, qui peut produire l'inflammation des reins. Alors le sang, comme toujours, afflue plus vivement vers la partie enflammée, et forme des stases plus ou moins considérables; le rein est trop rempli et se gonfle. La malade éprouve tantôt des frissons, tantôt des ardeurs, et ressent de grandes douleurs dans la région des reins; l'urine n'est plus évacuée en quantité suffisante, et des désordres se produisent dans tout le corps, comme nous le voyons dans le gonflement des paupières et des pieds; alors survient l'hydropisie. L'appétit est moins bon, la soif augmente par suite de l'inflammation, les forces commencent à diminuer, la respiration est plus pénible, l'organisme fonctionne d'une façon de plus en plus paresseuse et plus faible; le progrès de la maladie amènerait un envahissement général du corps par l'eau, et un affaiblissement toujours plus grand. Alors il peut arriver facilement que l'urine passe dans le sang, qu'il corrompt et d'où il résulte un état morbide très-dangereux. Finalement le cœur devient toujours de plus en plus

faible, la respiration plus pénible, et on marche vers la dissolution.

En présence d'une inflammation des reins il faut travailler avec une grande précaution à résoudre et à éliminer les principes morbides et à combattre la fièvre. On peut dans ce but, agir sur le corps entier par des lotions totales, des demi-maillots, des compresses supérieures et aussi par des demi-bains, si le malade est robuste. Dans le dernier cas, il prendra chaque jour un ou deux demi-bains, même trois si la fièvre s'est développée, chaque fois alternativement avec une lotion supérieure. Les lotions et les demi-bains produisent dans tout le corps une forte transpiration et le fortifient; les matières malsaines sont résolues et éliminées. Plus l'action des lotions et des bains pourra être énergique, plus rapidement disparaîtra l'inflammation.

Si le malade ne supporte pas de demi-bain, il faut lui administrer des lotions totales, deux à quatre fois par jour; selon que la chaleur augmente ou diminue. Dès le début, quand l'inflammation commence, on devra agir sur la région des reins. Comme pour toutes les inflammations en général, le remède le plus efficace est ici un emplâtre de fromage blanc, que l'on délaie dans le petit lait pour en former un onguent fin. Il faut que l'emplâtre s'étende sur toute la largeur du dos et depuis l'os sacrum jusqu'aux omoplates. Il est très possible qu'une ou deux de ces compresses suffisent pour supprimer la douleur. Le reste de la résolution et de l'élimination s'obtiendra si l'on couche le malade deux ou quatre fois sur un morceau de toile trempée dans de l'eau vinaigrée; on en couvrira la moitié du dos. Mais il faut que cette

toile soit trempée de nouveau toutes les demi-heures, et ne reste pas en place plus de deux heures. On met aussi sur le bas-ventre une grande toile pliée en deux, après l'avoir trempée dans de l'eau un peu vinaigrée, et on la renouvelle toutes les demi-heures. Un pareil malade ne supporte plus une toile épaisse, elle lui pèse trop.

A l'intérieur on administre des remèdes qui puissent autant que possible éliminer l'urine et purifier les reins. Les remèdes les plus énergiques sont: une décoction de romarin cuit dans deux tiers d'eau et un tiers de vin. Le malade en prendra une cuillerée d'heure en heure, puis une tisane de baies d'églantier, de sauge, et de racines de chèvre-feuilles. Pour améliorer l'état de l'estomac, on peut ajouter à cette tisane un peu de vermouth ou de petite centaurée.

Dégénérescence des reins.
(Maladie de Bright)

Ce n'est pas seulement le foie qui peut se ratatiner; mais les reins aussi peuvent être atteints d'une maladie semblable, qui les fait peu à peu disparaître et met tout l'organisme en détresse. Quand les reins n'accomplissent plus entièrement leur fonction, il reste une quantité toujours de plus en plus grande de principes morbides dans le sang qui en est gâté, et qui exercent une influence délétère sur tout le corps. D'un autre côté, l'urine élimine d'autres principes qui seraient très nécessaires à l'organisme. Donc à mesure que les reins se gâtent et deviennent incapables d'accomplir leur fonction, le corps entier devient plus infirme et se détériore davantage; puis surviennent des états

spasmodiques très graves, et finalement la maladie se termine par la mort.

L'homme même le plus sain et le plus robuste ne remarque pas qu'il est atteint de cette maladie, jusqu'à ce qu'elle ait pris son complet développement. Mais peu à peu les forces diminuent, les traits s'altèrent, le teint florissant de santé devient maladif, et l'on remarque très bien comment le dépérissement envahit insensiblement tout l'organisme. L'appétit diminue de plus en plus, le sommeil devient irrégulier, ou bien il survient une complète insomnie. Tout ce qui constitue le bien-être corporel fait défaut, pendant que toutes les fonctions de l'organisme s'accomplissent de moins en moins bien et que l'affaiblissement s'accentue sans cesse.

Quant à la guérison ou au traitement de cette maladie, nous nous en tenons à la règle générale: Si le mal n'a pas encore fait trop de progrès, et si les organes peuvent encore être fortifiés et rendus capables d'accomplir leurs fonctions, on peut encore espérer la guérison. Mais si les organes sont déja trop gâtés et décomposés, la guérison n'est plus possible, et tout le corps dépérit. Les applications particulièrement efficaces seraient l'affusion des cuisses et le demi-bain, parce qu'ils agissent sur tout le bas-ventre et tout spécialement sur les reins. On obtient aussi un très bon résultat pour éliminer les principes morbides, en couchant le malade pendant une demi-heure sur un drap de lit plusieurs fois replié sur lui-même et trempé dans de l'eau froide.

Nous cherchons aussi à produire à l'intérieur une action résolutive, dépurative et fortifiante. Plus les principes morbides sont éliminés

rapidement, plus les forces reviennent promptement, et plus sûrement on peut espérer un heureux résultat.

Aussi rien n'est ici plus avantageux que la tisane de vermouth mélangé avec la prêle, prise alternativement avec la tisane de branches de sapin, et aussi avec la tisane de baies de genièvre et de prêle.

Quand cette maladie a déjà fait de grands progrès, l'urine passe dans le sang, au lieu de s'écouler par les canaux naturels. Par là il se produit une impression trop forte sur le cerveau, et il survient un état spasmodique bien grave. Dans ce cas je conseille beaucoup le demi-maillot qui sera pris froid si la fièvre est brûlante, et sera au contraire trempé dans de l'eau tiède, si le malade ressent du froid ou des frissons. Des lotions totales produisent aussi un effet calmant.

Rhumatisme

Rhumatisme musculaire

Il y a des saisons dans lesquelles telle ou telle maladie se montre plus particulièrement. Ainsi le rhumatisme musculaire règne le plus souvent en automne et en hiver; mais il n'est pas rare non plus au printemps. Il s'annonce d'ordinaire quand les changements de température sont très brusques, quand la chaleur succède sans transition au froid, ou bien lorsque l'air est tantôt sec, tantôt humide. Donc on peut par un rapide changement de température avoir en quelques minutes un rhumatisme, et une fois qu'il est installé, on a souvent beaucoup de peine à le déloger.

Ainsi mon église était autrefois très humide jusqu'au-dessus des fenêtres, les murs étaient rongés par la carie des murailles et en plus d'un endroit étaient tout recouverts de salpêtre. Quand je disais la messe sur un certain autel latéral qui se trouvait tout près du mur, j'avais régulièrement un rhumatisme dont les douleurs débutaient au cou. Comment les choses se passaient-elles? Le mur froid et humide dégageait du froid qui pénétrait sur le côté droit du cou, refoulait la chaleur naturelle, s'établissait et se logeait dans les pores et les petits canaux. Par là la sécrétion du sang était retardée ou empêchée, et il se produisait à l'intérieur une stase qui provoquait de la raideur et de la douleur. Il s'était ainsi formé un petit rhumatisme. Je n'y faisais pas grande attention, et après un séjour d'une demi-heure ou d'une heure dans ma chambre, je ne ressentais plus rien. Un jour je fis une lecture, pendant un quart d'heure environ, auprès d'une fenêtre à moitié ouverte. Le vent soufflait assez fortement par la fenêtre, et bientôt je m'aperçus que mon cou commençait à se raidir et me causait des douleurs au moindre mouvement. Cette fois il fallut un temps assez long pour me débarrasser de ce rhumatisme plus fort. Que de fois n'arrive-t-il pas que le soir on se couche très-bien portant et qu'au matin on se réveille avec une raideur au menton ou une douleur au pied? On se demande avec étonnement d'où cela peut provenir. Je vais répondre à cette question. Pendant le sommeil on avait sorti une jambe hors du lit, du côté du mur, et ce temps très court avait suffi pour donner naissance à un rhumatisme.

Les exemples précédents nous montrent comment se forment les rhumatismes, mais les rhumatismes

plus graves et plus sérieux ont la même origine. L'air froid qui a pénétré à travers les pores s'avance plus loin dans l'intérieur du corps et y cause une inflammation; celle-ci à son tour y attire le sang, et ainsi se produisent des stases et des gonflements très considérables qui sont très douloureux, et qu'on a grand' peine à faire disparaître. En effet, comme l'introduction de l'air dans une certaine partie du corps empêche la transpiration ou la refoule à l'intérieur, et que par conséquent la stase s'accroît nécessairement, il survient inévitablement une inflammation qui provoque de nouvelles stases de sang et d'humeurs. Alors l'enflure augmente, les douleurs deviennent plus cuisantes, la raideur s'accroît également, et ainsi un simple rhumatisme peut faire grandement souffrir un malade.

Mais le rhumatisme musculaire peut encore voyager d'un membre à l'autre, du bras dans la jambe, de la jambe dans l'intérieur du corps, où parfois il cause de grands troubles dans les organes; lorsqu'il atteint le cœur il peut même devenir très dangereux. Il en est de lui comme de l'érysipèle, qui peut commencer au pied, passer du pied dans le bras et du bras dans la tête, où il amène facilement la mort. Le rhumatisant ne souffre pas toujours des ardeurs de la fièvre; malgré cela les douleurs sont souvent très grandes; tout le reste est sain et en bon état, si seulement il n'y avait pas le rhumatisme. Cette maladie dure souvent des semaines, des mois, même des années; mais alors il se forme facilement des indurations qu'il est très difficile de faire disparaître.

Aussi longtemps que le rhumatisme n'attaque que des points isolés, et qu'il voyage d'une place à l'autre, il n'est pas encore bien grave. Mais

quand il s'étend sur la plus grande partie du corps et qu'il s'est déjà formé plusieurs indurations, alors non seulement les douleurs s'accroissent, mais les muscles deviennent de plus en plus raides, au point qu'à la fin le malheureux ne peut plus remuer et que la souffrance lui arrache de cris, pour peu qu'on le touche, ou le frôle. Bien que les malades n'éprouvent pas de douleurs continuelles, tous néanmoins se plaignent d'élancemeuts violents qui traversent les muscles malades comme des commotions électriques, comme s'il y avait entre un point et l'autre une commnnication télégraphique. La raideur augmente souvent si fort que le rhumatisant ne peut plus marcher qu'à l'aide d'une canne ou de béquilles et que tout le corps est réduit à un état misérable.

J'ai déjà fait remarquer plus haut que le rhumatisme musculaire se montre surtout par un brusque changement de température, mais ce n'est pas la seule cause pour laquelle on gagne si souvent cette maladie: des courants d'air, des logements peu secs, des bâtiments neufs, ou un climat humide peuvent aussi vite et aussi facilement occasionner le rhumatisme. Et puis, comme dans toutes les familles il y a des prédispositions à telle ou telle maladie, le rhumatisme peut aussi se montrer de préférence dans certaines familles. Mais je crois qu'une des causes principales du rhumatisme c'est l'amollissement; la plupart des maladies atteignent le plus facilement les organismes amollis, il en est ainsi en particulier du rhumatisme.

La profession que l'on exerce joue aussi un rôle important ici; car plus d'un est forcé par les nécessités de sa profession de s'exposer à un brusque changement de température: ainsi le brasseur

est obligé d'être tantôt au froid, tantôt au chaud, tantôt à la cave, tantôt à la brasserie. Il n'est guère possible d'énumérer toutes les causes qui provoquent ou favorisent cette maladie.

La guérison du rhumatisme musculaire est certainement difficile, et les médicaments sont ici tout à fait impuissants; car si l'on en prend de peu énergiques, ils ne produisent aucun effet; d'un autre côté les remèdes violents démolissent, au lieu de réparer. Ici il faut se dire: Ce qui est entré dans l'organisme et y a causé du dommage, doit en être expulsé; et plus cette élimination se fera simplement et d'une manière inoffensive, plus la guérison sera certaine. Un courant d'air, par exemple, aura produit chez quelqu'un un rhumatisme dans le cou; la raideur est si grande que le malade ne peut tourner le cou ni à droite ni à gauche, et il lui semble qu'il a dans le cou une plaque solide qui lui cause de grandes douleurs. Dans ce cas, le malade se mettra au lit, il lavera toutes les demi-heures son cou avec de l'eau froide, et, sans l'essuyer, il l'enveloppera rapidement d'un essuie-mains sec; la lotion produit d'abord une augmentation de chaleur, et la toile sèche absorbe cette chaleur; alors la partie malade devient encore plus brûlante. De cette façon l'élimination commence. Au bout de 20 à 30 minutes on renouvelle la lotion, et on enveloppe de nouveau le cou de la toile sèche, sans toutefois la serrer. Par ce moyen la chaleur augmentera encore, et la chaleur du cou et celle de la toile produiront une exhalaison qui n'est autre chose qu'une élimination déjà commencée. Si l'on continue ainsi pendant trois ou quatre heures, le cou redevient flexible et mou, peut-être même la tête sera-t-elle en transpiration

ce qui vaudrait encore mieux; mais même sans cela, le cou sera débarrassé en quelques heures de son rhumatisme, quand l'action réitérée de l'eau aura résolu et éliminé tous les principes nuisibles.

Ce n'est pas seulement au cou, mais à n'importe quelle partie du corps que l'on peut guérir un rhumatisme récent par des lotions, et en enveloppant la partie malade de linges chauds. Mais une fois que le rhumatisme est invétéré, les applications que je viens d'indiquer ne suffisent plus, et il est nécessaire de provoquer une action résolutive plus énergique. On y parviendra au moyen des maillots trempés dans une décoction chaude de prêle ou de fleurs de foin. Mais dans ce cas il faudra que les applications d'eau froide alternent avec les maillots chauds c.-à-d. on devra avoir recours aux lotions ou aux affusions froides. Mais si le rhumatisme s'est étendu sur plusieurs parties du corps, il est nécessaire d'agir aussi sur toutes ces parties en général; il faut que les maillots destinés à produire une action résolutive, que les lotions et affusions soient appliquées au corps tout entier.

Quelqu'un par exemple, a une cuisse toute raide, et sillonnée de rhumatismes. On pourrait croire qu'il suffit d'agir sur la jambe malade, et qu'on n'a pas besoin de faire participer le reste du corps au traitement. Mais c'est précisément dans ce cas que je regarde comme le plus nécessaire de guérir la maladie par des applications générales: ainsi, par l'affusion des cuisses avec demi-bains, par des affusions totales et des bains entiers. Il y aurait donc à faire chaque semaine les applications suivantes: 3 affusions des cuisses, un ou deux demi-bains, une affusion dorsale, et un bain

entier. En supposant même que l'on pût guérir la cuisse seule, le reste du corps, qui a certainement souffert aussi de la maladie, ne serait pas en pleine possession de son activité et de ses forces, et ne serait nullement protégé contre le retour de la maladie.

Je sais bien qu'il y a des sources thermales et que l'on prescrit aussi des bains chauds pour la guérison des rhumatismes. J'ai moi-même fait des essais dans ce sens, et je suis arrivé à la conviction que les bains chauds résolvent fortement et éliminent encore plus fortement; mais ils rendent le corps anémique et l'amollissent sensiblement, si bien qu'un rien, le moindre changement de température fait reparaître l'ancien rhumatisme. Tout au plus pourrait-on prendre alternativement avec un bain froid entier, une ou deux fois, un bain chaud préparé avec des fleurs de foin, comme je l'ai moi-même essayé. Mais l'expérience m'a appris que ces bains chauds ne sont pas du tout nécessaires, parce que le maillot et les applications froides peuvent facilement et complètement guérir les rhumatismes et éloigner tous les principes nuisibles qui s'étaient logés dans l'organisme.

Les affusions et les bains doivent être de courte durée; de même, les maillots ne doivent pas rester trop longtemps appliqués; car une fois qu'un maillot est devenu passablement chaud, et qu'il reste encore en place, le rhumatisme augmente très sensiblement; l'inflammation s'étend plus loin et devient plus forte, de sorte qu'on a produit plus de mal que de bien. Donc, comme l'emploi des maillots exige de si grandes précautions, l'expérience m'a rendu prudent, et pour le traitement du rhumatisme je m'en suis tenu aux applications

froides, c'est-à-dire aux affusions, et je n'ai pas eu à m'en repentir.

Le traitement interne pour les affections rhumatismales est très simple. La nourriture devra être simple et substantielle, pour qu'il puisse se former facilement du bon sang; puis il faut chercher à obtenir une bonne digestion et des selles régulières; il n'est pas nécessaire de prendre d'autres médicaments. Mais s'il y a de l'inappétence, il faut recourir à une tisane appropriée. En cas de constipation, on prendra toutes les heures ou toutes les demi-heures une cuillerée d'eau, si ce moyen ne suffit pas, le malade pourra, une ou deux fois par jour, s'asseoir pendant huit ou dix minutes sur une toile plusieurs fois repliée et trempée dans de l'eau froide. On prépare une excellente tisane avec de la sauge mêlée au trèfle d'eau et au vermouth, ou bien avec de la petite centaurée, du plantain et de l'achillée, ou bien avec des racines d'angélique et de la petite centaurée, ou enfin avec du genêt, de l'herbe de bruyère et du vermouth.

Rhumatisme articulaire

Le rhumatisme articulaire se distingue du rhumatisme musculaire en ce qu'il a son siège dans les articulations.

Là s'entassent toutes les matières malsaines que le rhumatisme charrie des diverses parties du corps. Par leur condensation et leur induration peut se former une masse solide qui empêchera complètement le jeu de l'articulation; car elle sera, pour me servir de cette expression, comme emmurée.

Le rhumatisme articulaire se présente sous deux formes, la forme aiguë et la forme chronique. Le rhumatisme aigu se développe aussi rapidement que toute autre inflammation; mais il peut persister des semaines et des mois, si on ne le combat point de suite par la résolution et l'élimination des éléments malsains.

Celui qui est atteint d'un pareil rhumatisme ressent d'abord à n'importe quelle articulation, mais le plus souvent à celle du genou droit, une douleur cuisante qui grandit jusqu'à un degré intolérable. Il survient de la fièvre, l'articulation commence à s'enfler fortement, la peau devient rouge et luisante, et bientôt le malade est incapable de remuer le membre. Si le mal fait de nouveaux progrès, il se propage peu à peu d'une articulation à l'autre, si bien que finalement le patient ne peut plus bouger et éprouve les douleurs les plus épouvantables.

On se figure difficilement un état plus lamentable que celui d'un pareil malade; rien qu'à voir les traits de son visage on comprend l'excès de ses souffrances. Qu'on le touche n'importe où, il pousse des cris de douleur. Il cherche une position dans laquelle il puisse supporter ses souffrances, mais il ne la trouve pas. Il n'a pas d'appétit, et le plus souvent il souffre d'une soif qu'il ne parvient pas à calmer; son sommeil est court et agité; chez lui la constipation est presqu' habituelle. Il n'est pas rare non plus que le malade ait de la peine à uriner; l'urine elle-même est très chargée, et mêlée de beaucoup d'impuretés: tous les symptômes démontrent que ni la digestion ni la circulation ne sont dans un état normal, et qu'il ne règne pas une chaleur égale dans l'organisme.

Cet état peut durer plusieurs jours, même des semaines entières. Le mal se propage aussi de plus en plus à l'intérieur, et souvent il se produit une répercussion fâcheuse sur le cœur.

Pour ce qui concerne la guérison, il faut bien distinguer si le malade est très amaigri, ou bien s'il jouit encore d'une bonne partie de ses forces. Dans ce dernier cas, les applications pourront être assez énergiques. Mais si le corps n'a plus de chaleur naturelle, et si l'état général est profondément miné, il faut débuter par les applications les plus légères. Un pareil malade ne peut retrouver une chaleur égale et une transpiration régulière que par des lotions totales qu'on fera une ou deux fois par jour. Après cela on donnera au rhumatisant une ou deux fois par jour, des affusions particulières sur les parties malades. Par contre, s'il est encore passablement en possession de ses forces et de sa chaleur naturelle, il peut prendre chaque jour une lotion totale, ou en place de celle-ci une ou deux fois une forte affusion. En outre on traitera encore les articulations endolories par des affusions spéciales, comme nous le verrons le mieux par l'exemple suivant.

Un garçon de 18 ans souffrait depuis assez longtemps de rhumatisme articulaires aux deux genoux et vint ici chercher du secours. Pendant quelques jours, on lui administra journellement une lotion, et, un jour sur deux, une affusion des genoux, l'autre jour, une affusion des cuisses, ce qui accrut l'activité de l'organisme. Alors il reçut chaque jour une affusion des genoux et une affusion des cuisses, ou, à la place de cette dernière affusion, une affusion dorsale. Ces applications furent continuées pendant 4 ou 5 jours. Après cela, il reçut

un jour une affusion des cuisses, le lendemain un demi-bain, le troisième jour une affusion dorsale, le 4ème jour une affusion totale. Les affusions faites une ou deux fois par jour ont pour effet de diminuer les douleurs et de supprimer l'inflammation, et tout l'organisme est débarrassé de sa chaleur superflue.

Mais si le rhumatisme articulaire est particulièrement violent et si la constitution du malade est encore passablement forte, le traitement le plus simple et le plus sûr est celui-ci: On fait des affusions sur les parties atteintes aussi souvent que se produit la douleur, quand même ce serait 6 ou 8 fois par jour. L'affusion durera aussi jusqu'à ce que la douleur ait complètement disparu. On traitera de la même façon que les parties isolées le corps tout entier, si le rhumatisme articulaire s'est étendu à toutes les parties du corps.

Un employé de chemin de fer, qui souffrait d'un rhumatisme articulaire, reçut pendant 6 semaines chaque jour des affusions, ordinairement 2, et à côté de cela, des applications plus légères. Son état s'améliora passablement dans les commencements; mais alors il y eut un point d'arrêt dans la guérison; finalement le rhumatisme redevint plus fort qu'auparavant, et au bout de six semaines le malade allait moins bien que précédemment. Je fus appelé auprès de son lit de souffrance. Cet homme éprouvait des douleurs si atroces aux pieds, aux jambes, aux bras, aux épaules et dans tout le corps, qu'il pleurait tout haut et qu'il avait déjà perdu tout espoir. Malgré ses cris de douleur et ses gémissements je fis porter cet homme, d'ailleurs

encore robuste et solidement bâti, dans une baignoire voisine, et je versai sur lui dix arrosoirs de l'eau la plus froide, en commençant par les pieds et en remontant peu à peu. Lorsqu'enfin au 10ème arrosoir il me dit : «Maintenant je ne sens plus de douleurs», je cessai de l'arroser. Le malade fut replacé dans son lit, et il se sentit heureux au possible, parce que toutes ses souffrances avaient disparu. Je donnai l'ordre de renouveler les affusions de la même manière, aussitôt que les douleurs reparaîtraient, quand même ce serait six ou huit fois le même jour. On fit ainsi, et au bout de dix jours l'employé délivré de toutes ses douleurs rhumatismales vint à la consultation en uniforme, et personne n'aurait cru que ce monsieur avais été tellement malade si peu de temps auparavant.

Si on avait continué à l'arroser seulement une ou deux fois par jour, il aurait gardé son rhumatisme encore pendant des semaines et peut-être des mois, parce que dans l'intervalle d'une application à l'autre la même chaleur se développait de nouveau, et qu'ainsi le rhumatisme pouvait se réinstaller et se maintenir en place. Mais par le fait que les affusions furent réitérées aussi souvent que les douleurs revenaient, la force de la maladie fut brisée, si bien que le malade fut délivré dès le premier jour de toutes ses souffrances.

Voilà pourquoi il est de la dernière importance de recommencer les affusions aussitôt que les douleurs réapparaissent dans les articulations atteintes de rhumatisme.

Pour la médication interne, elle est la même que celle que nous avons indiquée pour le rhumatisme musculaire. Le rhumatisme articulaire

chronique n'est pas un état passager comme le rhumatisme aigu, qui survient une, deux ou peut-être trois fois dans l'année, et disparaît de nouveau; mais le rhumatisme articulaire chronique persiste indéfiniment, parce qu'il s'établit solidement dans les articulations, et y forme des indurations qu'on ne peut que fort difficilement, et souvent pas du tout faire résoudre et disparaître, comme tout le monde le reconnaît.

De pareils malades ont souvent une mine très souffrante; ils ont le teint pâle, les traits hâves, peu de sommeil et peu d'appétit; leur corps ne développe plus que peu d'activité, toute la machine est fêlée. Les douleurs sont le plus souvent très fortes, bien qu'elles soient accompagnées de peu de fièvre et d'ardeurs. Les changements de température exercent sur ces malades une influence extraordinaire. Chacun d'eux sait par avance si la température sera humide, si l'on aura de la pluie ou du vent, parce qu'à tout changement de température il ressent de vives souffrances, des douleurs brûlantes ou lancinantes dans les articulations malades.

Qu'y a-t-il à faire dans ce cas? Toutes ces indurations prouvent que les matières qui ne peuvent plus servir à l'organisme n'en sont plus éliminées du tout, ou ne le sont qu'imparfaitement. Pour obtenir la guérison, il faut donc chercher surtout à résoudre les indurations et à éliminer les principes morbides. Aussitôt qu'on a réussi à le faire, l'état normal reparaît, aussi bien dans les articulations en particulier que dans l'ensemble du corps.

Si le rhumatisme n'a attaqué que certaines articulations, le meilleur traitement et le plus approprié aux circonstances sera à mon avis, d'employer des maillots trempés dans une décoction de

fleurs de foin, de paille d'avoine ou de branches de sapin. On laisse les maillots en place de $^3/_4$ d'heure à 2 heures. Mais quand ils restent appliqués plus de $^3/_4$ d'heure ou d'une heure, il faut tremper une seconde fois la toile dans la décoction, ou bien parce qu'il se dégage sans cela trop de chaleur et que le mal s'aggrave encore, ou bien parce que le maillot ne produit plus son action, et qu'alors peut survenir du froid, ce qui est également nuisible.

Mais il ne faut pas croire que l'on puisse employer le maillot exclusivement. Bien que les maillots chauds soient nécessaires, on ne peut néanmoins pas laisser de côté les applications froides, d'abord parceque dans ces maladies le corps tout entier souffre et a besoin d'être fortifié, et d'un autre côté parceque l'eau froide aussi résout et guérit. Ainsi on usera alternativement d'applications chaudes et froides.

Donc, selon que le malade est plus ou moins robuste, il pourra prendre chaque jour un ou deux maillots, plus une ou deux affusions sur la partie malade, et enfin chaque jour ou tous les deux jours une application sur tout le corps; si le patient est très-faible, ce sera une lotion; autrement, il faut préférer une affusion des cuisses, une affusion dorsale, ou un demi-bain.

Consomption de la moelle épinière
(tabes dorsalis)

Cette maladie se rencontre rarement à la campagne, mais assez fréquemment dans les hautes classes de la société. Elle vient souvent à la suite

d'autres maladies, principalement de la syphilis, parceque les principes vénéneux de cette maladie se logent à quelqu' endroit de la moelle épinière et y étendent leurs ravages de plus en plus. Lorsqu'il se forme un petit abcès que l'on ne guérit pas, il s'agrandit continuellement et ronge les organes. Il se passe ici quelque chose d'analogue. Les feuilles tombent de l'arbre, la branche dépérit. Comme le mal débute dans la moelle épinière, son action s'étend de plus en plus, et se fait sentir dans le corps tout entier. Les diverses parties du corps reçoivent une alimentation insuffisante et la destruction fait des progrès.

Voici les symptômes qui caractérisent cette maladie :

Le malade ne voit pas seulement ses forces diminuer, mais ses mouvements deviennent incertains, surtout ceux des jambes ; il ose à peine marcher, les pieds lui refusent leur service, la sensation diminue de plus en plus ; il ne peut plus se tenir debout, et s'il ferme les yeux, il chancelle et tombe ; et en général il ne peut plus marcher dans l'obscurité. Il ressent des spasmes de diverses sortes, il perd le sommeil et le repos ; bref, un désordre général vicie toutes les fonctions de l'organisme. La souffrance n'est ni cuisante, ni lancinante ; mais avec la rapidité de l'éclair elle traverse les membres et principalement les jambes. L'état du malade devient de plus en plus misérable ; les forces diminuent toujours davantage ; il survient une grande maigreur, l'urine tantôt ne peut être évacuée, tantôt part d'elle-même ; il en est de même de la garde-robe. En un mot il n'y a plus d'harmonie dans les fonctions de l'organisme ; finalement arrive la dissolution.

Si la maladie n'en est qu'à son début, il ne sera pas extrêmement difficile de la guérir, parceque la constitution est enore robuste et que les principes morbides peuvent être expulsés par une action fortement résolutive et éliminatoire. Plus l'échange vital sera rapide, c'est-à-dire plus les matières usées et malsaines disparaîtront promptement, et seront remplacées par une bonne nourriture, plus la guérison du mal sera rapide. Il faut donc avant tout que l'organisme soit mis en activité, il faut que la chaleur naturelle soit augmentée, que le corps entier soit fortifié. Alors l'appétit sera bientôt meilleur, la transpiration plus abondante et les forces reviendront dans tout l'organisme. Les affusions supérieures produiront rapidement une plus grande activité dans tout le corps; elles exerceront une action fortifiante et éliminatoire. Les affusions des cuisses produiront les mêmes effets, feront disparaître ce marasme, et les principes morbides seront combattus de deux côtés avec succès. Quand les affusions supérieures et les affusions des cuisses auront produit de bons résultats, le demi-bain fortifiera encore davantage tout le bas-ventre, activera ses fonctions et augmentera la chaleur naturelle. L'affusion dorsale produit la sécrétion des principes de la maladie, et ainsi l'organisme revient peu à peu à son état normal. Ensuite nous cherchons à favoriser la digestion et l'élimination des matières malsaines. La tisane de vermouth mêlée de petite centaurée et de sauge fortifie l'estomac et améliore le sang. La tormentille et la racine d'angélique ont une action résolutive et éliminatoire sur les principes vénéneux. Enfin pour fortifier dans son ensemble la masure délabrée, et même pour agir sur la charpente osseuse, aucun remède n'est meilleur que la poudre d'os.

La tisane d'écorces de chêne est aussi un tonique qui agit sur tout le corps. Mais il ne faut pas que le malade en prenne trop, car l'écorce de de chêne constipe facilement. Et puis, que l'on ne croie pas qu'une pareille maladie puisse se guérir en quelques jours! Il faut chercher à savoir quand le mal à commencé; souvent le germe en est depuis dix ou douze ans dans l'organisme, lorsqu'enfin la maladie éclate.

Très-souvent cette maladie est accompagnée d'une forte constipation et de désordres dans la sécrétion de l'urine. On arrive le plus facilement à régler les selles, en prenaut consciencieusement une cuillerée d'eau d'heure en heure. A la place de l'eau, on peut aussi prendre une faible tisane de vermouth, ou de l'eau et du vermouth à tour de rôle. Si ce remède ne suffit pas, on fera bien, pour le compléter, de s'asseoir chaque jour une ou deux fois, de huit à dix minutes, sur une toile trempée dans de l'eau froide. La compresse inférieure est aussi d'un excellent effet dans cette maladie, parceque cette application d'eau fortifie, enlève la chaleur, et qu'ainsi elle active les fonctions du bas-ventre. Il faut en prendre une, deux ou trois par semaine, mais on s'en abstient aussitôt qu'on obtient une garde-robe. Pour évacuer l'urine on emploie une compresse de tisane de prêle sur la vessie, ainsi qu'une assez forte tisane de paille d'avoine; de cette dernière on prendra deux fois par jour, deux ou trois cuillerées. La souffrance propre à cette maladie ne réside généralement pas dans un endroit fixe; elle passe comme la foudre, d'une partie du corps à l'autre, mais de préférence dans les jambes. Comme remède à ces douleurs j'ai trouvé qu'il était particulièrement bon de prendre moitié eau et moitié vinaigre, après y

avoir cuit de l'arnica, et de frictionner les jambes deux ou plusieurs fois dans la journée.

Un jour arriva chez moi un monsieur d'une quarantaine d'année; il chancelait comme un homme ivre; dans la rue il était bien embarrassé, car il ne trouvait pas facilement un point d'appui, et après avoir marché quelque temps, il tombait. Ce monsieur avait perdu presque toutes ses forces et il était très-amaigri, il n'avait presque plus de chaleur naturelle, ne dormait plus du tout, et avait une grande peur de l'eau. Plusieurs spécialistes et docteurs renommés étaient d'accord pour diagnostiquer une consomption de la moelle épinière arrivée au plus haut degré. Sa femme l'accompagnait et m'adressa aussitôt cette question: «Avez-vous étudié la médecine?» Je répondis que non. «Pouvez-vous entreprendre, demanda-t-elle ensuite, de guérir mon mari, qui est mon seul bonheur ici-bas? Voilà 10 ans que nous voyageons d'une célébrité à l'autre, et aucun remède n'a agi.»

Le médecin attaché à mon établissement, lui aussi, le déclara incurable et me demanda de le renvoyer le plus tôt possible. Mais j'eus pitié de cette dame, et comme il me restait un peu d'espoir vis-à-vis du malade, je proposais de faire pendant cinq jours un essai avec les applications d'eau les plus douces. Je dis à la dame que je ne l'avais pas appelée, que mon traitement ne nuirait en tout cas pas à son mari, mais que s'ils voulaient s'en aller, elle et lui, je n'y faisais aucune objection. Ils restèrent. Je commençais par laver les pieds du malade et les jambes jusqu'au-dessus des genoux avec l'eau la plus froide possible, et de ma main mouillée je frottais la jambe jusqu'à ce qu'elle fût bien humide. Ma deuxième application consista à lui laver de la même

façon le haut du corps jusqu'à la région de l'estomac. Ceci fut fait le premier jour. Le second jour je commençai par lui laver les pieds, comme plus haut, et je versai un demi-arrosoir d'eau sur les genoux. Le même jour fut encore lavé le haut du corps et le dos. Le troisième jour, je lui versai tout un arrosoir plein sur les genoux, et, de plus, je lui lavai le haut du corps et le dos. Alors, le mari et la femme vinrent me déclarer tous deux que la chaleur était revenue au malade pendant la nuit, et qu'il n'avait jamais si bien dormi depuis dix ans. La cure d'eau fut continuée. De l'affusion des genoux, on passa à l'affusion des cuisses, et puis à l'affusion supérieure. La chaleur du corps augmenta assez rapidement, et avec la chaleur revinrent les forces. L'appétit devint également meilleur, ainsi que le sommeil. Au bout de huit ou dix jours on employa successivement l'affusion supérieure avec l'affusion dorsale, l'affusion supérieure avec l'affusion des cuisses et la marche dans l'eau. Le patient, qui n'avait pas cru à la possibilité d'une guérison, sentait renaître son espoir. Il prit de jour en jour plus de goût pour l'eau, et les applications d'eau devinrent pour lui un vrai besoin. Le traitement fut continué ainsi pendant six semaines, le malade ne se plaignait plus d'insomnie, et il avait un assez grand appétit. Il quitta Wœrishofen, et y revint l'année suivante; il marchait alors si bien qu'on remarquait à peine qu'il restait une trace de sa maladie. Il prit encore des applications d'eau et revint une troisième fois, mais uniquement pour se promener en long et en large dans le village et se faire voir: il jouissait maintenant de la meilleure santé. Quand à sa femme, malgré sa santé exubérante, elle avait déja quitté ce monde.

Le délire des ivrognes

Il y a des individus tellement adonnés aux boissons spiritueuses qu'ils ruinent complètement leur corps et leur âme. Ils en arrivent au point qu'ils ne peuvent plus vivre, et encore beaucoup moins travailler, s'ils n'ont pas continuellement devant eux un cruchon de bière ou un petit verre d'eau-de-vie. L'abus de la bière est un vice affreux; il se passe parfois un temps assez long jusqu'à ce que cette passion ait complètement ruiné le corps; mais le moment arrive néanmoins où la machine se détraque, et alors la mort n'est plus loin. On commence par ne boire que de petites quantités, mais on les augmente de jour en jour; le buveur n'a d'abord qu'une pointe, mais peu à peu l'ivresse devient de plus en plus crapuleuse, jusqu'à ce que l'organisme soit dans un complet marasme, ainsi que l'esprit lui-même. L'intelligence, la raison ne sont plus que des ruines; la volonté libre est à tel point l'esclave de la passion, que l'ivrogne devient à moitié et souvent complètement idiot, et que les troubles de l'esprit se transforment en folie.

Comment peut-on essayer de venir en aide à ces malheureux? La première condition est qu'ils renoncent à leur passion. Mais comme ces individus ne sont plus les maîtres de leur volonté, il est nécessaire qu'ils aient autour d'eux un bon gardien. De pareilles habitudes ne peuvent d'ailleurs pas disparaître du jour au lendemain, l'organisme s'en trouverait mal. Il faut aller de degré en degré, prendre une nourriture simple et substantielle, s'exercer à un endurcissement normal, et avoir recours aux applications d'eau appropriées. Les meilleures sont dans ce cas l'affusion des genoux,

l'affusion des cuisses avec l'affusion dorsale; puis, alternativement, le bain entier et le demi-bain, en sorte que chaque jour il y ait une application plus forte et une plus faible. L'alimentation devra être très simple et contenir beaucoup de principes nutritifs. De cette façon le malheureux pourrait encore revenir à un état normal. Comme remède interne je conseillerais une tisane de plantain, d'achillée et de vermouth, ainsi qu'une tisane de racines d'angélique, de tormentille et de plantain.

Je connais des exemples de buveurs chez qui la passion pour les boissons spiritueuses, d'ordinaire si impérieuse, a complètement disparu dans le temps le plus court, même dans l'espace d'un mois.

Un jour, deux hommes vinrent me trouver; le père me présenta son fils en me disant qu'il ruinait complètement sa santé par son ivrognerie. Le médecin lui déclara que bien qu'il ne fût qu'à l'âge de 24 ans, il succomberait bientôt à cette hideuse passion, s'il n'y renonçait point. Le fils porta la même accusation contre le père; les deux me racontèrent leur détresse et leur état lamentable. Je leur dis: «Si vous voulez complètement renoncer à cette passion, et faire une cure d'eau appropriée à votre état, on peut encore vous venir en aide.» Les deux me le promirent et tinrent en effet leur parole. Ils ne mangèrent que les mets les plus simples, renoncèrent à tous les spiritueux, prirent chaque jour deux applications d'eau, et au bout de huit semaines ils furent si bien rétablis que l'on ne put s'empêcher d'admirer les merveilleux effets de l'eau.

Le scorbut

Il y a bien peu de gens qui aient le sang tout à fait pur et sans défaut. Cet état de choses influe naturellement plus ou moins sur la santé générale de chacun. On doit s'estimer heureux d'avoir le sang bien pur; celui, par contre, dont le sang est gâté, doit être mis au nombre des malheureux.

Qui pourrait énumérer toutes les maladies que le sang corrompu développe dans l'organisme? Je me contente de citer la scarlatine, la rougeole, les exanthèmes, les dartres, etc. Mais parmi toutes ces maladies, il y en a une qui mérite d'être spécialement signalée, c'est le scorbut. Quiconque est atteint de ce mal, a le corps ruiné de fond en comble. Le scorbut est une maladie qui se manifeste peu à peu; dans les premiers temps, le malade peut encore se livrer, comme toujours, à ses occupations; mais il finit par être cloué sur son lit. Le scorbut se fait remarquer plus à l'intérieur qu'à l'extérieur. A l'intérieur, il cause toutes sortes de souffrances; à l'extérieur, il se manifeste par des taches brunes ou jaunes sur la surface du corps. Les gencives s'enflent, les dents remuent, et une haleine fétide sort de la bouche. Tous ces symptômes indiquent qu'il y a bien des délabrements dans l'organisme. Sur le corps comme aux gencives il se forme des abcès d'où découle du pus.

Naturellement une pareille maladie est nécessairement accompagnée de fièvre. Maintenant se pose la question: «Qu'y-a-t-il à faire dans une pareille maladie, alors que tout le sang est corrompu?» Ici les médicaments seront bien insuffisants, car il s'agit de produire une amélioration

générale du sang et l'élimination des principes morbides. Le corps entier est en mauvais état, il faut donc naturellement agir sur tout le corps, pour que toutes les matières malsaines soient résolues et éliminées. Il faut aussi tenir compte des ulcérations de la bouche.

Incontestablement ce sont les applications d'eau froide qui produisent le meilleur effet; on prescrira par semaine une chemise trempée dans une décoction de fleurs de foin, un bain entier et un demi-bain. La chemise trempée dans une décoction de fleurs de foin produit une action résolutive et éliminatoire. On peut, de plus, administrer chaque matin une lotion supérieure avec de l'eau froide, et chaque jour une affusion des cuisses. En continuant ce traitement pendant douze ou quinze jours, la maladie ne tardera pas à déguerpir. A l'intérieur, le meilleur remède pour améliorer le sang est une tisane de petite centaurée, de fenouil ou de sauge. Pour prévenir l'ulcération de la bouche, on recommande de se gargariser souvent la bouche et la gorge avec une décoction de prêle.

Quelque grave que soit cette maladie, on peut la guérir très promptement, si on sait la traiter de la bonne manière. Mais il ne faut pas croire qu'au moment où l'organisme semblera rétabli, la guérison se soit déjà produite. Non, le corps entier devra être fortifié encore bien longtemps; la santé ne reviendra complètement que peu à peu. Bien que j'aie indiqué plus haut des applications d'eau en général, c'est néanmoins l'affaire de chaque malade en particulier d'examiner son état, et de voir si ces applications devront être plus faibles ou plus fortes.

La scarlatine

La scarlatine est une maladie d'enfants très dangereuse et qui fait de nombreuses victimes. Cette maladie éclate le plus souvent en hiver, ou pendant l'arrière-saison de l'automne, et se propage parfois avec une telle rapidité qu'en peu de jours toute une localité en est infectée, et souvent elle se répand jusque dans les localités voisines. Une vraie panique s'empare des parents et des enfants; on ferme les écoles et on évite autant que possible de se fréquenter mutuellement. La scarlatine n'attaque pas seulement les enfants, mais parfois les adultes, le plus souvent isolément, il est vrai. Ceux qui ont eu affaire à la fièvre scarlatine savent combien elle est pernicieuse.

Que de gens se sont par cette maladie gâtés pour toute leur vie! aux uns elle a fait perdre l'ouïe, et même la vue; chez d'autres, elle à dégénéré en hydropisie, en tumeurs aux os etc. Cette maladie a déjà causé infiniment de ravages, surtout quand on ne la traitait pas d'une façon convenable. J'ai la plus entière conviction que la scarlatine perd beaucoup de sa malignité lorsqu'elle est bien traitée, c'est-à-dire quand on cherche par l'action de l'eau froide à éliminer toutes les matières malsaines. Ce sont tout particulièrement les enfants de 2 à 9 ans qui sont atteints de cette maladie. Elle se communique le plus souvent par l'infection de l'air vicié dans les chambres de malades, dans lesquelles règne la scarlatine, ou bien par des effets d'habillement etc. . La maladie peut même être transmise par des personnes qui n'ont pas la fièvre scarlatine. Bien souvent on ne sait pas du tout par quelle porte cette maladie s'est introduite dans une maison.

Les premiers symptômes de la scarlatine sont une lassitude dans tout le corps qui force à garder le lit.

Bientôt se déclare une fièvre violente; le pouls bat très vite et le malade se plaint de pesanteurs dans la tête. Il reste pendant quelques jours dans cet état. Au bout de ce temps survient en outre un exanthème, c'est-à-dire que le corps se couvre de taches rouges plus nombreuses chez les uns, moins nombreuses chez les autres. A ce moment le danger de mort est à son point culminant. Pendant que dure cet exanthème, le malade est continuellement en proie aux ardeurs de la fièvre, et éprouve une soif cruelle. Les taches rouges subsistent ordinairement de cinq à huit jours; alors elles commencent à se décolorer et à s'écailler.

Maintenant je me demande: Comment faut-il traiter un pareil malade? Vouloir éteindre avec des médicaments le formidable incendie qui brûle ce malheureux, c'est là une chose que je ne puis concevoir. Ici l'eau est le seul et unique remède indiqué, car ici il s'agit avant tout d'étouffer les ardeurs de la fièvre et ensuite de purifier et de fortifier l'organisme. Quand on voit que les symptômes décrits plus haut sont manifestes, par conséquent qu'on est en présence de la scarlatine, il faut immédiatement réagir contre la maladie. Lorsqu'un enfant est brûlé par une fièvre ardente, qu'il ressent des lourdeurs dans la tête et qu'il n'a aucun appétit, on ne tardera pas à lui mettre une chemise trempée dans de l'eau salée froide; puis on l'enveloppera dans une couverture de laine et on le couvrira bien, sans toutefois le gêner. On laisse l'enfant couché dans cette chemise pendant trois quarts d'heure ou une heure, alors on lui enlève

rapidement la chemise, et on remet l'enfant dans son lit. Par le moyen de cette chemise, toutes les matières malsaines qui se trouvent dans l'organisme sont attirées à la surface du corps, et par là le malade éprouve un grand soulagement. Au bout de ce temps l'enfant devra toutes les deux heures être promptement lavé avec de l'eau froide, et après chaque lotion, être remis dans son lit. De temps à autre il est bon aussi de lui faire prendre un demi-bain froid de la durée de deux secondes; on continue ainsi jusqu'à la disparition de la fièvre, à la cessation de tout malaise et à la guérison complète de la scarlatine. Aussitôt que les ardeurs de la fièvre menacent de reparaître, il faudra chaque fois faire une lotion totale avec de l'eau froide. Au lieu de mettre à l'enfant une chemise trempée dans de l'eau salée, on peut aussi le plonger avec sa chemise, pendant quelques secondes, dans de l'eau froide, et de suite l'envelopper soigneusement, avec la chemise mouillée dans une couverture de laine et le remettre au lit. Au bout de deux ou trois jours, de quatre au plus, une notable amélioration aura lieu, l'appétit reviendra et tout le corps se rétablira avec une rapidité qui dépassera toute attente. On a peine à croire combien les enfants ainsi traités prospèrent à l'issue de cette maladie. Cela provient uniquement de ce fait que l'eau a expulsé tous les principes délétères, qu'elle a purifié et fortifié l'organisme tandis que les médicaments ne peuvent pas produire ce résultat. Ils amènent bien une guérison apparente, mais qui donne lieu à bien des déceptions, car les matières malsaines sont encore toujours dans l'organisme et y causeront tôt ou tard des ravages. A l'intérieur on donnera d'heure en heure une cuillerée d'eau au malade pour étancher sa soif; on peut aussi lui

faire prendre une tisane de sauge et de plantain, ou mieux encore une tisane de fenugrec, mais les deux en petites quantités. Si la scarlatine éclate chez les adultes, je leur conseille d'user des plus grandes précautions pour qu'ils n'aient pas pendant toute leur vie à souffrir des traces de ce mal, ou qu'ils n'y perdent la vie. Le traitement des adultes est absolument le même que celui des enfants.

Il arrive souvent que le malade est saisi de violents frissons; dans ce cas il faut lui mettre, au lieu de la chemise trempée dans de l'eau froide, une chemise trempée dans une décoction chaude de fleurs de foin. Si la maladie se déclare dans une localité très voisine, il faut éviter de se laisser dominer par la peur. On aura soin d'isoler les sujets atteints par la scarlatine, de bien aérer la chambre du malade, de faire désinfecter le linge et les vêtements. Et puis on donnera souvent à boire au malade, ou bien de l'eau, ou bien les tisanes indiquées plus haut, mais peu à la fois et souvent. La nourriture consistera en mets simples tels que je les recommande habituellement. Si l'on observe consciencieusement toutes ces prescriptions, on n'aura à craindre ni pour le malade, ni pour soi-même, et quand même la maladie aurait déjà fait de grands progrès, elle ne tardera pas à disparaître.

La sueur

Une fonction qui se continue sans interruption jour et nuit, à l'état de veille comme pendant le sommeil, c'est la respiration. Par l'inspiration, l'organisme reçoit de l'air les principes nécessaires

à sa vie et à sa conservation. Par l'expiration les principes déjà utilisés ressortent de l'organisme. Il se produit aussi une inhalation et une exhalaison plus faibles sur toute la surface du corps, bien que nous ne nous en apercevions pas si bien. Quand l'inspiration et l'expiration cessent, ou qu'elles sont empêchées violemment, la vie cesse également. Et si l'exhalaison de tout le corps est entravée, il se produit des désordres à l'intérieur, et il en résulte de nombreuses maladies. Cette exhalaison se fait, il est vrai, de la manière la plus douce, on lui donne le nom de transpiration ou d'évaporation. Si l'on suspend dans l'air un linge trempé dans de l'eau, les parties aqueuses s'évaporent peu à peu, et l'air les absorbe. Il en est de même du corps humain; quand l'humeur sort des glandes sudoripares et s'évapore dans l'air, c'est là un phénomène tout naturel. Mais lorsque des efforts extraordinaires ou une très grande activité mettent le corps en mouvement, la sueur sort en plus grande quantité des pores, et souvent elle ruisselle en grosses gouttes sur le visage et sur le corps. Cette sueur a donc été éliminée de force, parce que l'activité et les efforts extraordinaires du corps y ont causé une augmentation de calorique. Un pareil effet peut être produit sur la sécrétion de la sueur par la frayeur, la crainte, l'effroi, la joie et la peine. Ainsi, il arrive souvent qu'au moment où une personne s'effraie vivement, des gouttes de sueur couvrent son visage et se montrent sur tout le corps. C'est un phénomène analogue à celui qui se passe chez les enfants, qui, sous le coup d'une forte frayeur, ne peuvent plus retenir l'urine, et chez qui les matières fécales s'en vont d'elles-mêmes. Il y a encore une autre sueur qui ne provient ni d'un grand effort ni d'un sentiment de terreur, mais d'une

sorte de duel entre la mort et la vie provoqué dans l'organisme.

Quand quelqu'un est gravement malade, il s'agit de savoir si c'est la maladie ou la constitution qui aura le dessus. Si le patient arrive à transpirer, c'est sa nature qui triomphe, et la maladie est vaincue. Cette sueur est désignée généralement sous le nom de sueur critique, c'est-à-dire que la crise se fait en faveur de l'organisme; une pareille sueur est en général le premier symptôme de la guérison. Mais je connais une autre sorte de sueur qui est sans contre-dit la plus pernicieuse, et pendant laquelle la nature n'éprouve plus de chaleur, mais est au contraire paralysée dans tout son fonctionnement et n'a plus aucune activité; c'est pourquoi il sort des pores une humeur sous forme de sueur froide. Cette sueur indique une crise généralement défavorable au malade, et le plus souvent la mort ne tarde pas à survenir.

Tu aimerais peut-être savoir, cher lecteur, comment se forme la sueur et comment on la règle. Pour expliquer la chose aussi clairement que possible, j'aurai recours à un exemple.

Je connais une colline passablement grande; plusieurs sources en jaillissent, et si l'on y fait un trou à coups de pioche, il en sort toujours une nouvelle source. Dans l'intérieur de la colline se trouvent des canaux par lesquels l'eau s'est frayée une issue. Il y a de semblables canaux dans l'organisme humain; on les appelle les glandes sudoripares; elles donnent une issue aux humeurs du corps. Lorsqu'à la suite d'un dur travail ou d'une impression nerveuse il s'opère une pesée sur l'organisme, la sueur est pour ainsi dire exprimée au

dehors, et elle ruisselle le long du visage et sur tout le corps. Si de pareilles pressions se renouvellent souvent dans l'organisme, les glandes sudoripares se vident, le corps devient toujours plus pauvre en principes liquides. Une grande sueur est généralement suivie d'une soif plus ou moins vive, parce que le liquide éliminé a besoin d'être remplacé. . Il peut se faire que les conduits soient toujours remplis, mais il arrive aussi qu'ils s'étiolent et se déssèchent par suite du manque de substance liquide, quand la nature ne jouit pas de son activité normale et que la transpiration ne se fait plus. Mais un pareil état est bien dangereux! Qu'il est donc nécessaire que de temps à autre la sueur mette les canaux en activité pour éliminer les matières déjà utilisées dans l'organisme! Si cela ne se fait pas, c'est au détriment de toute l'économie et des forces vitales. Aussi on entend souvent pousser cette plainte: «Il y a bien longtemps que je n'ai plus transpiré, je ne me sens plus à mon aise!» Ou bien tel autre vous dira: «Quand je transpire, je préviens une maladie.» De ce qui vient d'être dit ressort clairement l'absolue nécessité d'éliminer par la sueur les matières déjà utilisées. Mais de même que les glandes sudoripares peuvent se vider, qu'il peut se faire que la sueur jaillisse en grande quantité de certaines parties du corps, pendant que d'autres parties en sont complètement privées.

Ainsi il se présenta chez moi des malades chez qui la sueur se montrait exactement sur la moitié du corps; l'autre moitié était toujours sèche. J'ai vu d'autres malades qui avaient des gouttes de sueur sur un côté du visage, et pas sur l'autre côté. Et de la même façon qu'une moitié du corps peut être en transpiration et l'autre pas, il arrive

aussi que certaines parties du corps transpirent plus que d'autres.

Il y a, par exemple, beaucoup de personnes qui transpirent toute la journée aux aisselles; qu'elles travaillent peu ou beaucoup, les aisselles sont toujours humides ou mouillées. De même la transpiration des pieds n'est autre chose qu'une forte sécrétion de la sueur aux pieds. Ici la sueur peut être tellement forte et corrosive qu'elle ronge la peau, que des abcès peuvent se former et qu'il survient une sorte de putréfaction qui naturellement exhale l'odeur la plus fétide.

On recontre aussi bien des gens dont les mains sont continuellement humides, et plus que cela, chez qui des gouttes de sueur découlent le long des doigts. Puis il y a beaucoup de personnes qui ne transpirent qu'à la tête, et bien rarement au corps. Quand cette transpiration de la tête s'arrête, elles se trouvent généralement très mal à leur aise, parce qu'il se forme alors des stases et que l'élimination ne se fait plus.

Outre ces transpirations que nous venons d'énumérer, il peut encore s'en produire en de petits endroits où on ne les remarque pas toujours, et où elles ont plus ou moins de conséquences. Moins il y a de défauts dans une machine en mouvement, plus elle produit de résultats; si des troubles s'y introduisent, elle ne marche plus aussi bien. Il en est de même de notre organisme. Plus il est pourvu de tout ce qui lui est nécessaire, plus tous ses canaux sont en activité, pour sécréter et éliminer toutes les matières nuisibles, plus cet état est favorable à la santé. Mais si des troubles se produisent dans notre machine, si tout n'y est pas

en ordre, des suites fâcheuses ne tardent pas à se montrer. Nous pouvons dire sans crainte de nous tromper: si la sécrétion de la sueur ne se fait pas d'une façon normale, c'est-à-dire si elle est trop abondante ou trop faible, c'est un signe que le sujet est malade, car il n'a plus l'activité voulue dans son organisme.

Autant, par exemple, il est mauvais qu'au moindre effort se produise une grande transpiration chez un malade, ce qui est le cas notamment chez les phtisiques, autant il est désavantageux que l'élimination nécessaire des matières déjà utilisées ne se fasse pas. La meilleure preuve en faveur de cette assertion, c'est que des troubles surviennent dans l'organisme toutes les fois qu'une pareille transpiration cesse tout d'un coup. Il faut donc user de grandes précautions pour que la transpiration ne soit pas supprimée violemmeut; mais le but que nous devons chercher à atteindre c'est que notre nature soit toujours occupée à éliminer les matières qui ont déjà servi, et à conserver celles qui lui sont utiles.

Mais pour que nous arrivions à mettre la transpiration en harmonie avec notre constitution, il est avant tout nécessaire que tout notre organisme et que chacune de ses parties soient mises dans le meilleur état, car toute partie qui ne transpire pas normalement est malade. Par conséquent, la première condition et la plus essentielle sera de fortifier tout le corps et de l'endurcir autant que possible, pour que toutes les parties du corps soient dans une égale activité. Il faut donc que les canaux délabrés soient reformés, vivifiés et mis en mouvement; mieux on réussira dans cette tâche, plus ce sera avantageux pour tout l'organisme. Les

applications qui procurent et conservent le plus grand ordre dans le corps sont les demi-bains avec affusions supérieures, qui ramènent des forces, de la vigueur et de l'activité dans l'économie. L'affusion des cuisses et l'affusion totale ont la même action. Aux personnes débiles je conseille la lotion totale alternant avec le demi-bain, ou bien la lotion supérieure avec l'affusion des cuisses. En un mot, les applications seront faites de manière à entretenir la chaleur naturelle, à vivifier le corps tout entier, à le mettre en activité, et en outre à fortifier tout l'organisme. Les affaiblissements qui surviennent très fréquemment à la suite d'une maladie et qui peuvent devenir dangereux, disparaîtront le plus facilement sous l'action d'applications légères d'eau froide, particulièrement si on y ajoute la tisane à l'intérieur. Le mieux est toujours de fortifier l'organisme. Parmi les différentes tisanes celle que j'ai trouvée la meilleure, c'est un mélange de sauge et de petite centaurée, ou la tisane de sauge seule. En prenant chaque jour une tasse, en deux ou trois fois, ou une cuillerée de deux en deux heures, cela est plus que suffisant. La tisane d'écorces de chêne mêlée à celle de sauge est aussi à recommander; le vermouth, la petite centaurée et la sauge agissent fortement sur l'estomac et sur l'amélioration des humeurs. Si un malade vient à transpirer fortement et que la sueur est complètement coupée et arrêtée, il faut lui administrer une lotion avec de l'eau froide. Après cela il pourra prendre un demi-bain; mais s'il se sent faible, une lotion totale au sortir du lit chaud est parfaitement suffisante. En tout cas le demi-bain ou la lotion totale doivent se prendre aussi rapidement que possible. Le demi-bain ne doit durer qu'une ou deux secondes au plus, la lotion totale ne pas

depasser une minute. Si on prolongeait trop ces applications, le corps serait trop refroidi, toute la situation empirerait au lieu de s'améliorer, et il pourrait facilement s'y aujouter un rhumatisme.

La sueur des pieds doit être traitée d'une façon toute particulière. Il ne faut pas croire que tout ce qui découle des pieds ne provient que des pieds; il faudrait qu'ils fussent aussi gros que le corps tout entier. Nous devons au contraire admettre que les humeurs intérieures corrompues et putréfiées se dirigent à travers les canaux, vers le bas du corps. Donc la sueur des pieds est une sueur qui provient du corps et qui est éliminée par les pieds. En cherchant à arrêter violemment une pareille sueur, en bouchant les pores par des emplâtres, on vivifie la matière corrompue dans l'intérieur du corps; il s'y produit des stases, et d'ordinaire le malade est obligé de payer de la vie l'imprudence commise.

Ces stases mènent généralement à l'hydropisie ou a d'autres dangers pour la santé, quand on supprime violemment la sueur des pieds. On peut très-facilement guérir ce mal, en agissant sur le corps entier, parce qu'alors se produira une transpiration égale et que toutes les matières corrompues seront éliminées. Pour se débarrasser de cette sueur, on prendra chaque semaine deux lotions totales, un demi-maillot et un demi-bain. La-dessus se produira une telle activité dans le corps que la sueur des pieds ne sera plus à redouter. Mais les pieds devront être trois fois par semaine enveloppés d'un linge trempé dans une décoction chaude de fleurs de foin ou de branches de sapin, et cela chaque fois une, deux ou trois heures, pour que la peau friable et les pores rongés soient purifiés,

tonifiés et guéris. On n'a pas à se préoccuper autrement de la transpiration des pieds pendant le temps de la cure. Il est bon aussi et je le recommande toujours, de se promener en été nu-pieds dans l'herbe aussi longtemps que l'on voudra, ou de marcher une ou deux minutes dans l'eau, ou encore, pendant l'hiver, dans la neige fraîchement tombée. Par là l'organisme élimine au dehors les matières impures. Ainsi quelle que soit l'espèce de sueur, la première condition et la plus essentielle c'est de fortifier le corps tout entier et de faire en sorte que la nature élimine toutes les matières corrompues et n'en laisse plus se former dans l'organisme.

Le mal de mer

Bien souvent déjà j'ai entendu parler du mal de mer par des voyageurs qui avaient à traverser la mer pour venir me trouver. C'est un fléau qui guette tous les passagers, et il est bien rare que lors d'un premier voyage sur mer on n'en soit pas atteint. Le mal de mer peut réduire l'homme à un état si pitoyable que celui qui en est victime s'imagine qu'il va mourir. Pourtant ce mal n'est pas précisément dangereux; mais il pourrait devenir dangereux s'il entraînait une autre maladie à sa suite. Le mal de mer provient du changement de température et des évaporations qui s'élèvent des eaux de la mer, mais il résulte principalement du roulis du navire. Je conseille aux voyageurs qui ont à traverser la mer, de se bien garnir l'estomac, car un estomac vide est encore plus exposé à la maladie qu'un estomac bien rempli. J'ai déjà indiqué à beaucoup de personnes qui avaient à faire

un voyage sur mer un remède dont elles se sont trouvées très bien. Il consistait en une teinture composée avec des herbes, et qui avait pour but de soutenir l'estomac, afin de prévenir et de faire cesser les accidents. Quand ces personnes étaient atteintes du mal de mer, elles se remettaient bien vite. Il est bon, en outre, de faire quelques lotions dans la semaine; un ou deux demi-bains produiront aussi un bon résultat. A cette occasion, je veux encore dire que l'on m'a déjà souvent demandé si l'eau de mer est aussi bonne pour les bains que l'eau ordinaire. A cela je suis obligé de répondre que bien des gens sont venus des bains de mer me trouver ici, parce qu'ils n'y avaient pas trouvé leur guérison. Mais faut-il attribuer la cause de l'insuccès uniquement à l'eau de mer? non! Car, remarquons-le bien, pour les bains de mer, on est généralement trop longtemps dans l'eau. A cause du long séjour dans l'eau salée, elle exerce une action plus ou moins pernicieuse sur l'organisme, tandis que si le bain ne durait que 2 minutes au plus, cet inconvénient ne se présenterait pas.

On m'a aussi demandé déjà bien souvent si l'eau des sources thermales, qui naturellement est d'une température assez élevée, est propre aux bains. A cela je dois répondre que l'eau possède toujours une action dépurative et fortifiante et ne reste jamais sans effet. Mais je conseille de rechercher de préférence et autant que possible, l'eau la plus froide; car plus elle est froide, plus son action est forte; au contraire plus elle est chaude, plus elle amollit le tempérament.

Le tétanos

Dans mon pays natal, un jeune garçon très robuste reçut un coup de fusil d'un chasseur, et fut blessé à la main. Malheureusement, il ne soigna pas sa blessure comme il l'aurait fallu et au bout d'un temps assez court il fut atteint de la crampe traumatique. Le pauvre malade souffrait des douleurs cruelles presqu' insupportables, qui avaient le caractère de contractures et de crampes. Les souffrances s'étendirent rapidement sur le corps tout entier, et peu à peu il se produisit une complète rigidité.

En effet, dans le tétanos, les choses se passent à peu près de la même façon que dans l'intoxication du sang. Celle-ci est généralement provoquée par une blessure à la suite de laquelle pénètrent dans le sang des principes morbides et y causent une inflammation. Cette inflammation s'étend de plus en plus, jusqu'à ce que tout le sang soit corrompu et que la mort survienne. Le tétanos vient aussi en général, à la suite d'une blessure, et spécialement d'une blessure à la main. Au début on n'y fait guère attention, jusqu'au moment où se produit une douleur convulsive, provoquée par quelque principe morbide qui produit une grande surexcitation sur les nerfs, se propage de plus en plus, et finit par envahir tout le système nerveux et le mettre hors de service. Tout l'organisme tombe dans un état épouvantable. Depuis la place où la crampe a commencé, non seulement la douleur se répand sur tout le corps, mais les muscles se raidissent de plus en plus, de sorte qu'à la fin, le corps tout entier devient aussi raide qu'un morceau de bois. Mais cette raideur ne s'étend pas

seulement sur les parties extérieures, mais elle agit aussi à l'intérieur; la fonction du cœur devient de plus en plus faible, la respiration est plus pénible et finalement l'organisme s'arrête complètement et la vie s'éteint.

Mais il arrive aussi très souvent que le tétanos n'attaque qu'une partie du corps, comme l'intoxication du sang peut se borner à quelques membres, parce que l'inflammation est trop faible pour pouvoir se communiquer au corps tout entier. Ainsi le tétanos peut se limiter à des parties isolées, par exemple aux mains, aux pieds, et particulièrement au cou. Si la maladie est bénigne, il est possible que la crampe ne s'étende pas plus loin; au contraire, elle diminuera peut-être et finira par disparaître. Autrement, la mort est toujours inévitable.

Pour guérir un pareil malade il faut se proposer un double but: d'abord d'empêcher le tétanos de s'étendre plus loin, et en second lieu de guérir les parties déjà lésées. Comme la maladie a débuté par l'introduction de principes nuisibles qui ont provoqué une inflammation, il faut produire rapidement, d'abord à cet endroit, et ensuite sur tout le corps une action résolutive et éliminatoire. Pour cela nous n'avons à mon avis, pas de meilleur remède que des compresses faites avec des décoctions de fleurs de foin, aussi chaudes que le malade pourra les supporter. On commence par appliquer la compresse sur la place endolorie et on l'étend aussi loin que la maladie s'est déjà propagée. Ce qu'on n'obtient pas au moyen de ces compresses, on cherche à le compléter par la transpiration, soit du corps entier, soit de certaines parties du corps. En tout cas l'essentiel sera toujours de produire rapidement une résolution et une élimination.

Mon propre beau-frère s'était légèrement blessé, mais il ne sut pas lui-même indiquer l'emplacement de la blessure. Pendant quelque temps il jouit bien encore de l'usage de ses membres, mais peu à peu il s'y produisit un engourdissement complet qui gagna environ la moitié du corps. Les mains devinrent entièrement raides, le cou fut si rigide qu'il était impossible au malade de remuer la tête; la langue aussi devint absolument immobile, au point qu'il ne put plus proférer une parole; par contre ses facultés intellectuelles restèrent dans un état parfaitement normal. Je le fis envelopper d'un châle trempé dans une décoction de fleurs de foin, et aussi chaud qu'il put le supporter. Au bout de trois quarts d'heure ce châle devait être chaque fois trempé de nouveau dans la décoction chaude. Ce traitement avait pour but d'obtenir une chaleur égale et par ce moyen d'agir d'une façon durable sur la résolution et l'élimination des matières morbides. Lorsque le châle fut trempé pour la troisième fois, le malade s'aperçut déjà que les douleurs diminuaient, et au bout de trois heures il put suffisamment remuer la langue pour être à même de parler. Je dois ajouter qu'en outre je lui ai cuit du lait mélangé de fenouil, et que je lui faisais prendre tous les trois quarts d'heure trois ou quatre cuillerées de tisane d'ansérine. Le malade prétendit que cette tisane avait produit sur lui un effet favorable. Et en effet, il n'y a peut-être pas de plante qui donne de meilleurs résultats que l'ansérine pour combattre les crampes. Aussitôt qu'on avait cessé les applications au moyen du châle, je cherchais à produire sur tout le corps une action résolutive et éliminatoire. A cet effet, une toile plusieurs fois repliée fut trempée dans une décoction chaude de fleurs de foin, et appliquée

sur le bas-ventre et renouvelée toutes les demi-heures. La-dessus il survint une si forte transpiration, que tout le corps en fut comme baigné et il s'en suivit un soulagement tout-à-fait extraordinaire. Ces applications furent continuées alternativement avec des lotions totales jusqu'au moment où toutes les indurations furent résolues, et que le malade fut revenu à son état normal.

Le begaiement

Que de fois, ne rencontre-t-on pas des personnes qui ne parviennent pas à s'énoncer et qui à chaque phrase qu'elles prononcent bégaient à n'en plus finir!

Le bégaiement peut provenir ou bien d'un développement insuffisant des organes de la voix ou être provoqué par des traces d'une maladie grave. C'est une infirmité bien gênante, qu'il est souvent bien difficile de faire disparaître. Parmi les nombreux essais tentés par la médecine pour guérir ce mal, la plupart peuvent être considérés comme infructueux. Je suis fermement convaincu, que s'il n'existe pas un défaut organique c'est encore l'eau qui produira les meilleurs effets; et si la guérison complète n'est pas toujours possible, elle apportera une notable amélioration, et cela par un traitement général et par un traitement local des organes de la voix.

On m'amena un jour une jeune fille de neuf ans qui ne parvenait pas à proférer un mot sans bégayer plusieurs fois. Naturellement ses camarades d'école se moquaient d'elle, et finalement il ne

fut plus possible de la décider à parler. Quand les parents comprirent que cette situation ne pouvait plus durer, ils vinrent à Wœrishofen. Par bonheur il n'existait pas de défaut organique, et par conséquent le bégaiement ne devait être attribué qu'à une faiblesse générale de constitution. Les applications générales furent très simples, elles consistaient en demi-bains alternant avec des affusions totales et principalement en affusions aux cuisses. Comme traitement local des organes de la voix, je prescrivis plusieurs tisanes pour gargarismes et aussi comme boisson; une fois c'était une tisane de prêle mêlée à la sauge, l'autre fois de la tisane d'écorce de chêne, une troisième fois de la tisane de pommes de pin, et on continua ainsi à employer ces tisanes à tour de rôle. Je prescrivis encore comme remède interne une tasse de tisane de tormentille mêlée au vermouth.

A côté des applications d'eau, je recommandais en outre, comme très efficace, la marche dans l'eau, la marche sur des pierres mouillées. Ce dernier exercice se faisait pendant dix minutes environ; la marche dans l'eau ne doit durer que deux ou trois minutes, parce que son action est beaucoup plus énergique. J'ai déjà traité plusieurs personnes de cette façon, et presque toutes retrouvèrent une prononciation normale.

Le bégaiement peut encore être causé par des impressions spasmodiques sur les organes de la voix, comme aussi par une frayeur subite. Mais toutes ces espèces de bégaiement peuvent facilement être guéries par l'eau. En terminant, je veux encore faire observer que les sujets atteints de bégaiement doivent parler le plus possible et parler lentement, syllabe par syllabe, et pour ainsi dire en mesure.

Si le malade ne recule pas devant cet effort, il pourra sensiblement contribuer à l'amélioration de son état.

Outre le bégaiement, il y a encore d'autres infirmités qui peuvent atteindre les organes du langage; par exemple il peut se produire la crampe de la glotte et la paralysie des cordes vocales.

Par crampe de la glotte j'entends une contraction spasmodique des cordes vocales, de telle sorte que pendant la crampe qui se produit à différentes époques, il survient un complet arrêt de la respiration et qu'il en résulte très souvent, au suprême degré, le danger d'étouffer. Cette maladie est très grave et conduit le plus souvent à la mort.

La paralysie des cordes vocales consiste dans l'inertie des cordes vocales provoquée par n'importe quelle cause. J'attribue cette maladie principalement à une faiblesse de l'organisme; mais on ne peut pas étendre cette appréciation à tous les cas.

La syphilis

De même que les bonnes qualités peuvent se transmettre par l'hérédité, de même les fautes et les vices peuvent être transmises aux enfants. Il y a des maladies qui ne sont pas héréditaires, et dont on n'a pas à craindre qu'elles se communiquent aux enfants; mais il y en a d'autres qui peuvent facilement se transmettre par l'hérédité. Ainsi il régne parmi les hommes une maladie qui cause d'indicibles ravages et qui se perpétue d'une

génération à l'autre. Cette maladie se subdivise en trois modifications, qui d'après leur caractère particulier portent le nom de syphilis, de chancre, et de blennorrhagie.

Pourquoi donc tous les hommes ne mènent-ils pas une vie pure, et n'ont-ils pas une extrême horreur de l'immoralité et de tous les autres vices? S'il en était ainsi, tant de gens ne deviendraient pas les victimes de leur mauvaise conduite, ou ne mèneraient pas une si triste existence après avoir été infectés, par l'hérédité, de substances délétères! Une fois qu'on a gagné ce mal soit par sa propre faute, soit par la contagion, le principe vénéneux envahit tout le corps, ravage tout ce qu'il touche, et produit maux sur maux. Quelle épouvantable responsabilité frappera un jour tous ceux qui, rongés de ces poisons syphilitiques, ne craignent pas, n'hésitent pas à en infecter leurs semblables; qui, tout au contraire, éprouvent encore de la joie à la pensée de faire partager leur malheur à d'autres. L'exemple suivant va montrer combien cette maladie est contagieuse et maligne.

J'ai connu une personne qui avait lavé le linge d'un syphilitique; par suite de cela elle fut elle-même infectée. La maladie lui rongea et lui enleva complètement le nez, et tout son corps fut couvert d'une foule d'abcès bien qu'elle eût toujours mené une vie irréprochable. Ah! si la jeunesse voulait croire aux suites terribles qu'entraîne cette maladie! Si chacun se conduisait raisonnablement, pour ne pas voir transformer les plus belles années de sa vie en années de désolation! Car un pareil mauvais sujet ne se précipte pas seulement lui-même dans le plus grand malheur, mais cette maladie se transmet jusqu'à la troisième génération, et les

malheureux descendants devront souffrir, et expier les conséquences de cette faute. Un homme rongé par un tel poison devient très souvent incapable de remplir les devoirs de sa profession; on le craint, on l'évite partout, et avec raison. La maladie délabre son corps de plus en plus, il est tourmenté et torturé par toutes les souffrances possibles, jusqu'à ce qu'il succombe enfin aux ravages de ce mal abominable. Une fois que les passions ont rendu l'homme misérable, qu'elles ont détruit son corps et miné ses facultés, il commence à se repentir de ses vices et à se lamenter, mais très souvent il est trop tard.

Quant à la guérison de cette maladie, elle est souvent très difficile à obtenir. On emploie généralement, dans ce cas le traitement mercuriel. Mais les trois maladies avec leurs suites funestes ne sont guéries que rarement par ce traitement, ou ne le sont pas du tout; et le malheureux qui en est atteint ne mène plus qu'une triste existence, jusqu'à ce qu'enfin son corps tombe dans le marasme. Je suis convaincu que c'est encore au moyen de l'eau qu'on obtient le plus aisément une amélioration, et en beaucoup de cas, une guérison complète. Car l'action de l'eau est résolutive, éliminatoire et fortifie l'organisme. Mais il est nécessaire d'exercer de cette façon une action persévérante, et non interrompue. Avant tout il faut que l'on connaisse exactement la maladie et la cause qui l'a produite, que l'on sache depuis combien de temps elle exerce ses ravages, et dans quel état se trouve encore la constitution du malade. Comme pour la plupart des maladies, ici aussi une action générale et une action locale sont indispensables. Il faut d'abord agir sur le bas-ventre, et

choisir en outre une alimentation très simple et nullement excitante. Il ne peut pas être question de spiritueux; ceux-ci doivent être absolument interdits. Si le corps est déjà profondément miné, on commencera par des lotions totales au sortir du lit. Au début on n'en fera prendre qu'une par jour; au bout de quelques jours, on pourra aller jusqu'à deux. Quand les lotions auront été faites pendant six jours environ, on pourra commencer par des affusions. On donnera alors, le premier jour, une affusion des genoux, le second jour, une affusion des cuisses; on répétera ce traitement encore une fois, et on y ajoutera une lotion supérieure. Ces applications sont supportées facilement par le malade, et produisent un bon effet. Quand on aura fait les applications précédentes assez longtemps, on pourrait faire alterner le demi-bain, le bain entier, l'affusion des cuisses, et l'affusion dorsale. Ces applications améliorent le sang, produisent une sécrétion énergique des matières morbides, et guérissent les parties du corps attaquées. S'il se forme des abcès, il ne faut absolument pas chercher à les fermer; mais on doit être heureux que les matières malsaines aient trouvé une issue au moyen de ces abcès. Pour les maintenir en état de propreté, il faut surtout y appliquer des compresses faites avec une décoction de prêle et de temps à autre des compresses préparées avec une décoction de fleurs de foin. La décoction de fleurs de foin attire les matières malsaines au dehors, et la prêle a une action dépurative et astringente. Si le malade ressent des maux dans le bas-ventre, des compresses faites avec une décoction de fleurs de foin produisent aussi de bons résultats. A l'intérieur on peut chercher à améliorer l'estomac par la tisane de vermouth mêlée de petite centaurée. La

racine d'angélique est aussi d'un bon effet pour éliminer les principes vénéneux; on peut encore recommander chaudement à ces malades une cure de baies de genièvre. Si l'on continue ainsi longtemps et que le corps s'endurcit de plus en plus, on obtient généralement les meilleurs résultats. Dans ces dernières années, sont venus ici de très nombreux malades qui avaient déjà usé de toutes sortes de remèdes sans aucun succès, et qui, en suivant le traitement indiqué plus haut, ont singulièrement amélioré leur état ou obtenu leur guérison. Mais il va de soi que de pareils malades doivent une fois guéris mener une vie irréprochable.

Hydrophobie

A l'époque où je faisais mes études, st quand je revenais de Dillingen dans mon endroit natal, je descendais régulièrement dans une certaine auberge. Un jour, pendant une conversation que j'eus avec l'aubergiste, celui-ci me montra au plafond de la salle, un trou circulaire et me raconta qu'un homme sain et robuste avait été mordu par un chien, et à la suite de cela avait été atteint d'hydrophobie. L'aubergiste me raconta encore que cet homme était de temps à autre tout à fait calme, mais qu'il avait un pressentiment bien net du moment où les attaques reviendraient, et qu'alors il faisait descendre une corde par cette ouverture; à ce moment on montait dans sa chambre pour le lier et le tenir garrotté sur le plancher jusqu'à ce que l'accès de rage eût passé. Cet homme vécut assez longtemps, lorsqu'enfin d'horribles et longues souffrances mirent fin à sa vie.

Cette terrible maladie n'est pas rare, et dans certaines contrées elle se présente même souvent. Quand une fois elle s'est développée et a envahi tout l'organisme, il n'y a plus de remède possible. Les personnes qui ont été mordues par un chien sont en proie à une angoisse, une tristesse et une terreur continuelles; elles sentent une impression de chaleur telle que tout leur corps semble rempli de feu, et il ne leur sert de rien de boire. Tout d'un coup un accès de rage les attaque, et il dure assez longtemps, jusqu'à ce que le malade ait épuisé sa fureur.

On regarde généralement cette maladie comme incurable. Je suis convaincu qu'il existe aussi des remèdes pour elle, comme pour toute autre maladie non héréditaire. Aussitôt que le mal a pénétré un peu profondément dans le corps, les malades éprouvent une crainte et une aversion extrêmes pour l'humidité et pour l'eau, de là le nom d'hydrophobie (crainte de l'eau).

On cherche toutes sortes de médicaments dans la pharmacie; mais, en règle générale, ils ne produisent aucun effet. Pour moi je suis convaincu que cette maladie peut aussi être guérie, si l'on n'attend pas trop longtemps pour agir. Si j'avais à la traiter, j'emploierais la même méthode que pour l'intoxication du sang. Ou bien y-a-t-il une différence entre l'empoisonnement produit par l'action violente d'un éclat de bois ou d'un clou, et l'empoisonnement causé par la morsure d'un chien enragé? J'ai guéri beaucoup de cas d'intoxication du sang que tous regardaient comme incurables; ces guérisons tenaient du prodige, car l'empoisonnement qui s'était produit fut éliminé du corps aussi vite que l'on retire un éclat de bois ou un clou d'une blessure.

Nos ancêtres cherchaient déjà à guérir l'hydrophobie de la même manière. Le remède qui passait pour le meilleur, consistait à couper des poils au chien enragé et à les mettre sur la plaie; ces poils devaient attirer le venin hors de la blessure. Il est certain qu'au moyen de l'eau on peut obtenir de beaux résultats et souvent un succès complet, dans l'hydrophobie comme dans l'empoisonnement du sang. La morsure du chien peut avoir une conséquence mortelle; mais l'empoisonnement du sang conduit souvent aussi rapidement à la mort. Et si les poils du chien peuvent déjà éliminer le venin, l'eau le pourra bien plus sûrement et plus promptement.

Maintenant se pose la question: Comment le poison peut-il être éliminé?

Je suppose ce cas: un chien enragé mord quelqu'un à la jambe; l'inflammation s'étend rapidement, les douleurs deviennent très vives, il survient une fièvre intense, une crainte, une angoisse qui montent au plus haut point. On cuira, aussi rapidement que possible, des fleurs de foin dans de l'eau, ou bien on les fera renfler dans de l'eau bouillante; on en enveloppera le membre blessé jusque par-dessus les endroits endoloris, à une température aussi chaude que possible; on continuera ainsi pendant six ou huit heures, en renouvelant la compresse d'heure en heure. De cette façon la douleur diminue bientôt ainsi que les ardeurs; et le blessé revient à son état normal. Quand les crampes et les douleurs ont disparu, c'est la guérison. Les choses se passent ainsi dans l'intoxication du sang; il en va évidemment de même dans l'hydrophobie qui doit sa naissance à la morsure du chien enragé. Si les douleurs se sont déjà étendues assez loin, il faut que toute la partie

attaquée soit traitée comme il a été dit plus haut. En très peu de temps surviendra une sueur abondante et par elle toute l'intoxication sera éliminée. Si les crampes se renouvellent (car dans toutes les maladies il y a facilement des rechutes), c'est un signe qu'il y a encore quelques faibles restes de venin dans le corps, et il faut aussi que ces restes soient éliminés peu à peu. On devra donc vérifier avec une grande vigilance s'il ne se présente pas de nouveaux symptômes de fièvre; dans ce cas, il faudra renouveler les applications, bien que plus faiblement et moins souvent; on devra tenir compte de la gravité plus ou moins grande de la rechute. Donc aussitôt que quelqu'un sera atteint d'hydrophobie, à la suite de la morsure d'un chien enragé, il faudra avant tout laver la plaie avec de l'arnica étendue d'eau; puis on fera renfler des fleurs de foin dans de l'eau bouillante, on les placera dans une grossière toile de lin dont on enveloppera la partie endolorie à une température aussi chaude que possible. Aussitôt que cette température diminue, le maillot doit être renouvelé; on enlève la toile, on la trempe de nouveau dans une décoction brûlante de fleurs de foin, et on la replace sur la plaie. On continue ainsi jusqu'à ce que toute souffrance ait disparu; il vaut encore mieux que le pied malade, ainsi emmailloté d'une décoction de fleurs de foin soit plongé dans de l'eau aussi brûlante qu'elle pourra être supportée; toutes les demi-heures on versera de l'eau chaude nouvelle dans le baquet, pour que la température reste égale. Mais on ne peut se servir de la même décoction de fleurs de foin pendant plus de deux heures parce qu'au bout de ce temps elle perd de sa force. Ce traitement dissipera toutes les souffrances dans l'espace de deux à six heures.

Mais il ne suffit pas d'agir sur l'endroit endolori, il faut encore agir sur le corps tout entier, parce que dans l'empoisonnement du sang, le corps tout entier en ressent le contre-coup.

Toutefois il n'est pas nécessaire pour cela d'envelopper tout le corps d'une toile trempée dans une décoction de fleurs de foin; mais il suffit que le corps subisse une forte transpiration, pour que toutes les matières nuisibles qui ont pénétré dans son intérieur en soient éliminées. On peut atteindre ce résultat en administrant toutes les deux heures une lotion totale au malade; si ceci ne suffit pas, il faudra lui mettre au moins une fois une chemise trempée dans une décoction de fleurs de foin. Mais si l'on n'avait pas de fleurs de foin, une décoction de paille d'avoine ferait également son effet; mais je donne la préférence aux fleurs de foin.

Tout à l'heure, j'ai parlé d'un homme atteint d'hydrophobie. Comment aurait-on pu et dû le traiter? Moi, je l'aurais traité comme un cholérique, et ainsi je l'aurais mis dans une très forte transpiration. Si l'on remplit un sachet de fleurs de foin, qu'on le plonge dans de l'eau très chaude, et qu'on attache sur le corps ce sac aussi brûlant que possible, il en résulte dans tout le corps une ardeur si intense qu'au bout d'un quart d'heure la sueur éclate partout. Une pareille transpiration renouvelée deux ou trois fois par jour aurait éliminé du corps une foule de matières nuisibles. En outre, j'aurais fait laver le malade deux fois par jour avec de l'eau vinaigrée, pour fortifier son corps, ou bien, s'il avait pu supporter un bain, je l'aurais tous les jours plongé dans de l'eau, et j'aurais ainsi continué aussi longtemps que les symptômes de la maladie se seraient montrés.

Mais il n'y a pas seulement les morsures des chiens; certaines morsures proviennent des chats et d'autres bêtes, et de celles-là j'en ai déjà guéri passablement. On regarde généralement comme avantageux que le sang s'écoule de la morsure, car dans ce cas un empoisonnement est le moins à craindre. A la campagne les gens avisés irritent même la plaie, qu'elles font saigner, puis en expriment le sang, cette méthode n'est pas à rejeter non plus. Bien que la plaie doive d'abord être nettoyée par la teinture d'arnica, on pourrait néanmoins, pour empêcher l'inflammation de s'étendre plus loin, utiliser un maillot de fleurs de foin, c'est-à-dire placer sur la peau des fleurs de foin échaudées, non pas dans un petit sac, comme on le fait parfois, mais directement sur la peau. Cette compresse reste en place pendant une heure ou une heure et demie. Une fois que toute inflammation, toute rougeur de la peau aura disparu, on n'aura plus qu'à appliquer sur l'endroit un linge trempé dans de la teinture d'arnica. Mais si l'inflammation est encore forte, on renouvelle le maillot de fleurs de foin, et on continue ainsi jusqu'à complète guérison.

Le typhus

Avec le mot typhus, ou fièvre typhoïde, tout n'est pas dit. Le typhus se manifeste sous diverses formes ou symptômes. Il y a par exemple le typhus en général dans sa forme la plus bénigne, puis le typhus abdominal, le typhus pétéchial, qui est au plus haut degré contagieux, et le typhus décident, dont l'origine remonte

surtout aux troubles du sang. En somme, ces subdivisions du typhus, avec leurs symptômes caractéristiques, n'ont aucune influence sur l'hydrothérapie, en ce sens que pour le traitement à l'eau froide, les symptômes particuliers n'entrent pas en ligne de compte, parce que l'eau exerce une action générale. Pourtant dans des cas particuliers, l'on doit pour les applications d'eau tenir compte de certaines considérations spéciales. En général le typhus ne plaisante pas. Dans cette maladie il suffit de la moindre négligence, ou de la plus petite erreur dans le traitement, pour qu'il en résulte souvent les conséquences les plus graves, de grands dangers pour le malade lui-même et pour ses semblables.

La forme sous laquelle le typhus se rencontre le plus souvent est le typhus abdominal. Il s'annonce par une grande et persistante lassitude, un sommeil agité, de la pesanteur dans la tête et le vertige qui augmente de plus en plus, à tel point que le malade ressemble à un homme ivre. A cela s'ajoutent les frissons alternant avec les ardeurs de la fièvre et souvent les bruissements d'oreilles. En un mot le malade se sent si mal qu'il est obligé de se mettre au lit, bon gré, mal gré. En outre, il éprouve une soif énorme et d'ordinaire il a la diarrhée. Cet état dure généralement de cinq à six jours. Alors la maladie éclate dans toute son intensité, et l'on aperçoit de petites taches au bas-ventre comme à la poitrine. Maintenant est arrivé le moment critique qui décide du sort du malade. S'il entre dans une transpiration modérée, s'il survient un sommeil tranquille et si la soif se calme, on a tout lieu d'espérer la guérison. Mais si c'est le contraire qui arrive, s'il survient une faiblesse extraordinaire, et si le malade finit par délirer et

que le pouls devient toujours plus faible et parfois s'arrête, dans la plupart de ces cas la mort est proche.

Une maladie qui répand la terreur dans des contrées entières et qui est l'espèce de typhus la plus dangereuse, c'est le typhus pétéchial (tacheté). Là où il exerce des ravages, bien des vies humaines sont en péril, tant à cause du danger de la contagion que par suite de la marche rapide de la maladie. Le danger de la contagion est si considérable que l'exhalaison la plus légère suffit pour communiquer le mal. Je ne puis répéter avec assez d'insistance que dans toutes ces maladies doit régner la plus grande propreté, car c'est précisément la malpropreté qui donne naissance à un grand nombre de maladies.

Avant tout, les chambres des malades doivent être souvent aérées, car rien ne vaut mieux que l'air frais. Il faut que le linge et les effets d'habillement des malades soient toujours très-propres. De plus, il est prudent d'isoler ces malades : en un mot, il faut observer la plus grande propreté et l'exactitude la plus ponctuelle. Les prodromes du typhus pétéchial sont à peu près les mêmes que ceux du typhus abdominal, à savoir: lassitude, frissons, alternant avec une fièvre brûlante, inappétence et manque de sommeil, maux de tête, selles mauvaises etc. . . Nous avons ici le même homme délabré que dans le typhus abdominal. Il va sans dire que le malade est généralement forcé de garder le lit. Au bout de quelques jours des taches rouges apparaissent sur tout le corps, et en si grande quantité que le corps tout entier semble être parsemé de ces taches. C'est un état bien critique pour le malade, et s'il ne se présente pas

de changement dans une quinzaine de jours, la mort est à craindre dans un court délai.

Une troisième variété qui pourtant ne se rencontre pas si fréquemment est le typhus décident. La principale cause de cette maladie doit être attribuée à une corruption du sang. Elle éclate de préférence dans les locaux où les habitants dorment entassés dans des réduits très étroits, et chez les gens de mauvaise vie. Dans ses lignes générales nous retrouvons ici les mêmes symptômes que dans les espèces de typhus nommées en premier lieu; la seule différence est que le typhus décident éclate le plus souvent soudainement sans signes précurseurs. D'ordinaire les patients de cette catégorie sont en même temps sujets à de violentes douleurs dans les membres. Si cette maladie n'est pas traitée d'une façon normale et si le principe malsain n'est pas éliminé et le sang purifié, elle peut avoir des suites graves.

Une quatrième espèce de typhus, qui ne peut pas être passée sous silence est le typhus de la tête, maladie très dangereuse. Il a pour symptôme un violent mal de tête et parfois des vomissements. Peu à peu se forme dans la tête une exsudation purulente pui cause au malade de violentes souffrances, et dans la plupart des causes conduit à la mort.

Les espèces de typhus dont je viens de décrire les symptômes sont celles qui se rencontrent le plus souvent dans la vie ordinaire.

On traite le typhus presqu'exclusivement au moyen de l'eau. Une grande propreté et un régime ponctuel jouent un rôle très important dans le traitement. Il y a longtemps que l'on a pris le

parti de soigner ces malades par l'hydrothérapie. Mais malheureusement on les laisse souvent beaucoup trop longtemps dans l'eau. Je trouve que dix minutes, c'est dejà beaucoup trop; une trop longue durée ne peut avoir pour effet que d'affaiblir le malade. Par contre, j'emploie plus d'affusions, et j'obtiens ainsi des résultats aussi bons, si non meilleurs qu'ils ne le seraient par une autre méthode. Je cherche en général plutôt à enrayer le typhus dans son développement qu'à lui permettre de prendre de l'accroissement. Quand la maladie débute par la fièvre, les lotions totales, d'heure en heure, présentent de grands avantages. Par là le patient entre en transpiration, et ainsi l'élimination se fait déjà. Pendant que d'autres méthodes n'emploient les bains froids que lorsque le malade a une température de 39.50 ou 40 degrés (Celsius), je commence le traitement par l'eau froide déjà aux premiers indices de la fièvre, et je cherche aussitôt à éliminer le principe morbide. Comme les demi-bains ne durent que six secondes, ils n'affaiblissent pas autant le malade que les bains qui durent dix minutes, et pendant lesquels on le frotte ou on le frictionne par-dessus le marché! Je ne permets absolument pas les sachets de glace; ils ne sont pas nécessaires non plus. En appliquant des compresses sur la tête, et en les changeant toutes les cinq ou dix minutes, on obtient un résultat bien suffisant, s'il est nécessaire de recourir à ce moyen. En outre, je fais mettre des compresses d'eau froide sur le bas-ventre pour la durée d'une heure et demie, en les faisant renouveler au bout de trois quarts d'heure, mais seulement une ou deux fois par jour. Le demi-maillot, les compresses supérieures et inférieures rendent aussi de grands services dans cette maladie; mais il ne faut en user

que selon les besoins. Une tasse de tisane de baies de genièvre, mêlées à la sauge et au vermouth, une fois par jour, est excellente pour les organes digestifs. Par cette simple méthode j'ai guéri les cas les plus compliqués, même quand une maladie de cœur existait simultanément avec le typhus. Ceux qui soignent les malades atteints du typhus doivent tenir la bouche du patient dans un état de grande propreté, et souvent l'humecter pour que la langue ne devienne pas trop sèche.

La danse de Saint-Guy

La danse de Saint-Guy est une maladie qui se montre généralement chez les enfants, bien que des adultes puissent aussi en être atteints. Dans ma jeunesse je n'ai jamais entendu parler de la danse de Saint-Guy ; je ne me rapelle que le seul cas d'un enfant qui à la suite d'une grande frayeur tomba peu à peu dans un état pareil à celui que nous observons dans la danse de Saint-Guy. Aujourd'hui cette maladie se rencontre certes beaucoup plus fréquemment.

Quand un enfant est atteint de cette maladie, les muscles de tout le corps ou de certaines parties du corps sont comme agités d'une excitation fébrile ; les traits du visage sont défigurés et grimaçants, les bras et les mains remuent et se tordent en mouvements convulsifs, la tête se tourne tantôt à droite, tantôt à gauche, et se meut dans tous les sens et toutes les directions. Ces mouvements qui parfois se remarquent à peine au début, peuvent atteindre un tel degré de violence qu'une personne grande et robuste ne parvient pas du tout, ou

n'arrive qu'à grande peine à maintenir un enfant de douze à treize ans.

Si l'on recherche l'origine de ce mal, il est certain que la danse de Saint-Guy survient très souvent à la suite de graves maladies d'enfants, comme par ex. la fièvre scarlatine et la diphtérie, les rhumatismes articulaires et autres maladies analogues. A mon avis, cela vient de ce que de pareils enfants ont une constitution extraordinairement affaiblie, et parce que la maladie a laissé dans l'organisme des principes morbides qui causent cette excitation. Je suis convaincu que ces enfants peuvent être promptement guéris de la danse de Saint-Guy, si l'on parvient à provoquer une éruption plus ou moins forte sur tout le corps ou seulement sur certaines parties du corps.

Je trouve une seconde cause de cette maladie dans le fait incontestable que les enfants sont élevés d'une manière trop amollie; ainsi ils n'acquièrent jamais leurs forces normales, et l'organisme affaibli n'est pas capable d'éliminer les matières usées et malsaines. Ce n'est pas en vain que de pareils enfants ont aussi généralement une mine maladive, n'ont pas de véritable appétit, ni une constitution saine et robuste, mais sont d'ordinaire très surexcités, de bonne heure anémiques et succombent au moindre effort de l'esprit. Je trouve la preuve de ce que j'avance dans la circonstance que la danse de Saint-Guy diminue, et que l'organisme se fortifie et gagne en santé, aussitôt que ces enfants reçoivent une bonne nourriture et qu'on endurcit leur corps.

Les médicaments seront apparemment peu efficaces dans cette maladie. Mais si on laisse l'enfant dans son triste état et si on attend que la

situation s'améliore d'elle-même, les choses peuvent durer des semaines et des mois et causer de longues souffrances. Par contre la maladie disparaît souvent en très peu de temps quand le patient se transporte dans un autre climat et reçoit une meilleure nourriture. Par là, j'ai déjà fait entrevoir comment ces malades peuvent être guéris, à savoir par l'endurcissement, par une nourriture saine et fortifiante, par la résolution et l'élimination des matières morbides qui sont restées dans l'organisme à la suite d'une faiblesse de constitution ou d'une maladie; ces matières doivent être évacuées par l'organisme lui-même, ou il faut lui venir en aide dans ce travail d'élimination.

J'ai connu un garçon de douze ans qui avait la danse de Saint-Guy à un si haut degré que son père ne parvenait pas à le maîtriser. Celui-ci arriva chez moi, plein de colère et se plaignit d'avoir un enfant si mal élevé. Je lui répondis que s'il avait fouetté tout le dos de cet enfant avec un paquet d'orties, il serait devenu bientôt plus tranquille. Le père pensa qu'il pouvait encore toujours se livrer à cette opération, et il s'en alla fouetter le dos et la poitrine de son enfant avec une botte d'orties. Le garçon eut à la suite de cela une éruption plus vive que l'écarlate; et quand cette éruption fut guérie, la maladie aussi avait disparu pour toujours.

J'ai aussi fait mettre à ces malades une chemise trempée dans de l'eau salée; puis on les enveloppa dans une bonne couverture de laine. Sur cela tout le corps se couvrit d'une forte rougeur écarlate, cette chemise était mise à l'enfant trois ou quatre fois par semaine. Aussitôt que l'éruption ainsi produite était guérie, la danse de Saint-Guy

ne tardait pas disparaître, nouvelle preuve que l'excitation des muscles provenait des matières morbides.

Pour les applications d'eau, il faut surtout avoir soin qu'elles soient très-simples et très-douces, pour que ces tempéraments si facilement irritables ne soient pas trop agités et trop surexcités. Comme moyen d'endurcir le corps, le mieux est de marcher nu-pieds, ou de marcher sur des pierres mouillées. Quand ces applications auront déjà produit un certain endurcissement, le malade pourra aussi marcher dans l'eau. De pareils enfants doivent beaucoup marcher nu-pieds, aussi bien dans les chambres qu'au dehors. Ils pourront marcher sur des pierres mouillées une ou deux fois par jour, chaque fois de quinze à vingt minutes, ou même plus souvent. La marche dans l'eau peut durer de deux à quatre minutes, et l'eau pourra monter jusqu'à mi-hauteur des mollets. Quant aux enfants tout-à-fait débiles, il faut leur laver une ou deux fois par jour, matin et soir, le haut du corps avec de l'eau un peu vinaigrée. Quand ces lotions auront été faites pendant quelques jours, l'enfant supportera fort bien un demi-bain, celui de tous les bains qui excite le moins. Au début il suffit que l'enfant soit plongé au sortir du lit une ou deux secondes dans l'eau et soit immédiatement remis au lit.

Quand la pauvre créature aura reçu pendant plusieurs jours ces applications d'eau, on lui donnera un jour un demi-bain, le lendemain une affusion totale, et on continuera ainsi assez longtemps. Un ou deux jours de la semaine devront se passer sans applications; il ne faut donc en administrer que cinq ou six fois par semaine, et profiter des jours de repos pour faire marcher les enfants sur

les pierres mouillées, car l'endurcissement des pieds exerce une influence particulièrement favorable sur cette maladie.

Si l'enfant malade est très fort de constitution et s'il a l'air d'être bien nourri, à coup sûr tout le corps est plus ou moins fongueux. Il faudra donc mettre une fois par semaine à cet enfant, pendant trois quarts d'heure ou une heure entière, une chemise trempée dans une décoction de fleurs de foin. Au lieu de la décoction de fleurs de foin, on peut aussi se servir d'eau un peu vinaigrée. Ces applications seront probablement les plus efficaces et elles qui produiront le meilleur résultat.

En fait de nourriture on ne devra choisir que les mets les plus fortifiants, ceux qui sont faciles à digérer et donnent beaucoup de bon sang. Par contre il faut éviter avec soin tous les aliments excitants et toutes les boissons que l'on classe parmi les spiritueux, si l'on ne veut pas verser de l'huile sur le feu. Pour le déjeuner, je recommande du malt cuit dans le lait, ou bien de la soupe fortifiante, et en général tous les mets que j'ai conseillés aux epileptiques. Il faut encore que je fasse remarquer que les tartines de beurre et les autres aliments gras que l'on donne volontiers aux enfants ne produisent pas un bon effet, tandis que le fromage blanc avec du pain bis est excellent pour les enfants qui d'ailleurs l'aiment beaucoup. Ensuite il vaut mieux de donner souvent à manger aux enfants malades que de les faire manger beaucoup à la fois; ils mangeront environ cinq fois par jour, pour ne pas s'exposer au danger de surcharger l'estomac, car rien ne surexcite plus de pareilles natures que l'excès de nourriture.

A l'intérieur on peut employer les remèdes qui procurent une bonne digestion, qui fortifient l'organisme et purifient le sang. On agit très favorablement sur la digestion avec une tisane composée de sauge, plantain, orties et feuilles de fraises. Pour alterner on pourrait aussi employer une tisane mélangée d'écorces de chêne, de tormentille et de petite centaurée, mais toujours en petites quantités; par ex. trois ou cinq fois par jour chaque fois une cuillerée à café. De temps à autre une pincée d'angélique mêlée à la tormentille produit un très bon effet. Mais pour ces enfants je recommande tout particulièrement de la poudre d'os brûlés, deux fois par jour une pincée.

Brûlures et congélation

Brûlures

Il se produit souvent des incendies, et malgré toutes les peines que l'on se donne pour combattre le feu, des maisons entières sont parfois réduites en cendre, tandis que d'autres fois on peut arrêter l'incendie et réparer les dommages qu'il a causés. De même il peut se produire dans le corps humain, sous l'influence du feu ou d'une chaleur brûlante, un embrasement qui exerce de si terribles ravages que tout secours devient inutile, pendant que dans d'autres cas on peut encore venir en aide à la victime du feu. Voici ce qu'on dit généralement: Si le tiers de la surface de la peau est détruit par la brûlure, la guérison est impossible. Comme ces accidents se produisent fréquemment, j'ai eu souvent l'occasion de traiter et de guérir les brûlures.

Dans les brûlures on peut distinguer trois degrés: Le premier degré et le plus faible est celui où sous l'influence du feu ou d'une chaleur extrême il se produit une rubéfaction qui sans doute brûle vivement, mais dont la douleur diminue peu à peu, et finit par disparaître d'elle-même entièrement.

Dans le deuxième degré, il se forme sur la peau des vésicules plus ou moins grandes, et qui peuvent atteindre la grosseur d'une pomme moyenne et contiennent une substance aqueuse.

Dans le troisième degré, l'action de la chaleur ou du feu n'attaque et n'enflamme pas seulement la peau, mais aussi la chair qui est située en dessous, de sorte, qu'il se trouve sur la plaie des morceaux de peau brûlée et des fibres charnues brûlées. Cette dernière espèce de brûlure est naturellement la plus dangereuse.

De pareilles brûlures peuvent être causées par l'affusion d'eau bouillante ou d'autres liquides bouillants, par le contact direct avec le feu, par une chute malheureuse dans les flammes, comme cela arrive souvent dans les incendies, ainsi que par diverses autres causes que je ne puis toutes énumérer ici.

Pour le premier degré de la brûlure, celui qui se présente le plus souvent, les gens de la campagne cherchent d'ordinaire à guérir la plaie par les remèdes de famille les plus simples. On prend de l'eau de choux dans la tonne à choucroute, on s'en sert pour faire des compresses, que l'on renouvelle de demi-heure en demi-heure, ou d'heure en heure, et en général la brûlure est bientôt guérie. D'autres raclent des pommes de terre crues sur une râpe et les appliquent sur

l'endroit brûlé. Par ce moyen la chaleur en est bientôt retirée, et les humeurs corrompues en sont vite éliminées. D'autres encore prennent de l'huile, sur tout de l'huile de lin, en frictionnent doucement la brûlure; on obtient ainsi un bon résultat. L'eau mélangée de vinaigre produit aussi de bons effets sous forme de compresses, ainsi que tous les remèdes réfrigérants et éliminatoires; seulement il faut prendre garde que la compresse ne demeure pas trop longtemps sur la partie brûlée, parce qu'autrement la brûlure devient de plus en plus aiguë, et par suite, la douleur de plus en plus cuisante. Le mieux est de renouveler la compresse aussitôt que la souffrance augmente.

Dans le second degré, quand il s'est formé des vésicules, la guérison n'est pas si facile. Pour ces brûlures, quand elles ne sont pas par trop fortes, les gens de la campagne emploient aussi divers remèdes de famille. Mais quand la surface brûlée est très étendue, le cas peut facilement devenir dangereux. D'après ma conviction fondée sur une longue expérience, les remèdes qui produisent le meilleur effet sur les brûlures sont ceux qui empêchent l'air d'y pénétrer, et en même temps favorisent l'élimination de la chaleur et des matières corrompues. On prend environ trois cuillerées de crême aigre, on la remue bien, et on en couvre l'endroit brûlé d'une couche aussi épaisse que possible, pour que l'air ne puisse absolument pas y pénétrer, car l'oxygène de l'air est ce qui brûle le plus fort et qui contribue le plus à aggraver l'accident. Quand on aura au moyen d'une plume propre étendu cet emplâtre d'une façon aussi épaisse que possible sur la brûlure, on trempe dans de l'eau froide un petit linge très souple et on l'étend

sur le fromage blanc, puis on met par-dessus le tout un morceau de toile sèche destinée à recouvrir ce qui se trouve en dessous. Dans l'intervalle de deux à cinq heures, d'après le degré de la chaleur et des souffrances, la première compresse mouillée doit être renouvelée, si elle est devenue sèche; mais il faut se garder de l'enlever de force; il vaut mieux plonger le membre malade dans l'eau avec le linge y adhérent, ou bien on verse lentement de l'eau fraîche sur le petit linge jusqu'à ce qu'il soit devenu mouillé de part en part, et on replace le linge sec par-dessus, comme auparavant. Il faut aussi que deux fois par jour l'emplâtre soit renouvelé, c'est-à-dire remplacé par du fromage frais. Si la vésicule n'éclate pas et ne se vide pas d'elle-même, il faut l'ouvrir de côté avec précaution, de façon à ce que la peau reste comme une sorte de couverture, sous la protection de laquelle se formera une nouvelle peau. De cette manière, la guérison sera dans la plupart des cas très rapide.

Quant aux brûlures du troisième degré dans lesquelles se produisent à proprement parler des plaies, on suivra le même traitement. On appliquera sur la brûlure l'onguent indiqué ci-dessus, deux ou trois fois par jour, selon la gravité plus ou moins grande de la plaie. On ne laisse jamais complètement sécher la compresse, et il faut au moins deux fois par jour laver proprement la plaie, pour que rien ne mette obstacle à la guérison. Pour ces lotions on emploie une décoction de prêle à laquelle on a mêlé un peu d'arnica.

A la suite des brûlures de la seconde et tout particulièrement de la troisième espèce, les malades ressentent souvent une sorte de fièvre brûlante dans tout le corps, et l'on peut bien dire que tout

l'organisme est malade et attaqué. Aussi faut-il agir sur le corps tout entier. Dans ce cas on prend le premier jour un demi-maillot, le lendemain une lotion totale, et le troisième jour un demi-bain, ou seulement l'une ou l'autre de ces applications, selon que les plaies de la brûlure le permettent. Il faut au moins prendre une application par jour. Je recommande tout particulièrement à ceux qui ont subi de graves brûlures, de prendre à l'intérieur, dès le début, une cuillerée de fine huile d'olive ou de salade. On peut à peine se figurer l'effet extraordinaire que l'on obtient ainsi: l'estomac reste en activité, la langue n'est pas chargée, parce que la fièvre ne prend pas le dessus. Si le malade ne peut pas avaler une cuillerée à la fois, il pourra prendre par jour 3 ou 4 fois dix à quinze gouttes sur du sucre.

Dans le cas où les brûlures sont très étendues, il survient de grands troubles dans le fonctionnement de tout l'organisme, surtout dans le sang, qui finit par se corrompre, de sorte que la mort est inévitable. Pour réagir contre cet affaiblissement toujours croissant du sang, et pour maintenir l'organisme en activité, il sera bon que le malade prenne chaque jour une tasse de tisane composée de vermouth, de sauge et de plantain, ou pour changer, une tisane de racines d'angélique, mêlées à la tormentille et aux écorces de chêne.

Congélation

Quiconque a été témoin des souffrances et des ravages qu'une forte brûlure occasionne soit au corps tout entier, soit à certaines parties du corps, celui-là sait qu'un pareil malheureux nous représente l'image d'un vrai martyr. Mais l'état opposé

n'est pas moins terrible, je veux parler de la congélation. Du temps de ma jeunesse, cet accident se produisait beaucoup plus souvent que de nos jours, parce que les voyages en général sont devenus plus faciles depuis l'établissement des chemins de fer, tandis qu'autrefois, il fallait le plus souvent voyager à pied. Dans ma paroisse natale il se produisait d'ordinaire chaque hiver un ou deux ou plusieurs cas de congélation, et les congélations de certaines parties du corps, par exemple, des oreilles, des mains et des pieds étaient encore plus fréquentes. En marchant dans une neige profonde, par des chemins non frayés, le voyageur solitaire, épuisé par la fatigue, s'asseyait dans la neige pour prendre un peu de repos; il s'endormait pour se réveiller dans l'éternité. Mais il arrivait assez souvent qu'un passant suivait le même chemin, rencontrait le voyageur à demi-mort, et en le secourant promptement, le rendait à la vie. Celui qui était ainsi sauvé pouvait ensuite raconter ce qu'on éprouve quand on a le corps gelé.

Un de ces malheureux m'a raconté qu'il avait eu à faire une route de deux lieues et demie dans la neige. Pendant la première heure tout alla fort bien, le voyageur ne ressentait pas le moindre froid. Mais bientôt la neige devint beaucoup plus profonde, si bien que souvent il s'enfonçait jusqu'au genou, et par suite se sentit de plus en plus fatigué! Un sommeil insurmontable s'empara de lui, et il lui fut impossible d'avancer plus loin. Il s'assit donc par terre pour se reposer un moment et pour se remettre ensuite en route. Mais malgré tous les efforts qu'il fit pour réagir contre le sommeil, il s'endormit et ne se réveilla que dans son endroit natal, où on l'avait transporté. Celui qui

l'avait trouvé raconta qu'il avait rencontré un homme endormi à une demi-lieue environ de son domicile; cet homme était couché dans la neige et dormait si profondément qu'il paraissait déjà mort. Aussitôt qu'après cette heureuse rencontre il eut été porté dans sa demeure, on l'étendit dans une auge d'eau glacée, et on l'y laissa quelque temps. Après cela on le transporta dans une chambre froide, et on le mit au lit, où on le lava plusieurs fois avec de l'eau froide comme la glace. C'est ainsi, me dit cet homme en terminant son récit, qu'il recouvra la santé, mais au bout d'un temps considérable et après avoir passé par une grave maladie.

Voilà comment l'on traitait, parmi le peuple, les victimes d'une congélation; et on était parfaitement convaincu que si, en pareil cas, on avait apporté le malade dans une chambre chauffée, il y aurait certainement laissé la vie, s'il y en avait encore en lui, parce que le passage du froid au chaud aurait été trop brusque pour être supporté par l'organisme.

Voici un fait bien singulier: Si une pomme, gelée pour la première fois, et si fortement qu'elle ressemble à un glaçon, vient à être mise dans de l'eau froide et y reste placée, l'eau fait sortir le froid du sein de la pomme, et autour d'elle se forme une épaisse croûte de glace, aussi solide que la glace en plein air. J'ai fait souvent cette expérience, et toutes les fois que la pomme était bien gelée et l'eau très froide, il s'est formé une croûte de glace autour de la pomme qui bientôt redevenait saine. Mais si je faisais geler la même pomme une seconde fois, et la plaçais une seconde fois dans l'eau froide, elle restait ce qu'elle était, c'est-à-dire

gelée et gâtée. Ceci prouve que la force vitale de la pomme était anéantie et ne pouvait plus être ranimée par la deuxième immersion. Mais cette expérience me fit en outre comprendre que l'eau froide dans laquelle on plonge un homme gelé attire le froid hors de son corps et par ce moyen lui rend une nouvelle vie. Il arriva à un garçon boucher qui devait aller chercher une pièce de bétail, de succomber aux fatigues de la route et à la lassitude; ses deux pieds furent gelés et tout le monde les regardait comme perdus. Mais voici qu'arriva en toute hâte un vieux paysan, il fit apporter dans la chambre où l'on avait déposé le garçon boucher une cuve pleine de neige, y enfonça les deux jambes du jeune homme jusque bien au delà de l'endroit où commençait la congélation, et les frictionna avec la neige qui les entourait. Quelque douloureuse que fût cette opération, on la continua sans ménagement pour le malade, jusqu'à ce que la neige eût attiré tout le froid hors des pieds, et par ce traitement le garçon boucher recouvra la santé.

Je me rappelle encore deux autres personnes qui avaient eu de la même façon les mains gelées. On entoura d'une couche de neige leurs membres gelés, et on les y maintint par un bandage jusqu'à ce qu'ils fussent revenus à leur était normal.

Autrefois on voyait encore plus souvent le nez et les oreilles gelées, que les pieds et les mains. Quand on pouvait se procurer de la neige, on en frictionnait doucement les organes atteints jusqu'à ce que tout le froid en fût éliminé.

On regardait comme un symptôme certain de congélation d'une partie du corps quand celle-ci avait complètement perdu sa couleur naturelle et

était d'une pâleur cadavérique. Maintenant je pose cette question: Si l'on peut, au moyen de l'eau froide, faire sortir le froid de l'intérieur d'une pomme, existe-t-il un meilleur moyen que la neige ou l'eau glacée pour éliminer le froid du corps d'un homme congelé ou de telle ou telle partie de son corps? Si l'on n'applique pas ce traitement aux parties gelées, le froid y reste et elles finiront par se décomposer. Car ce froid produit dans le membre ou la partie gelée du corps une destruction des humeurs et des organes; la circulation du sang et des humeurs est arrêtée, et faute de nourriture suffisante, la gangrène s'y met promptement.

Donc, dans un cas de congélation, et si tout espoir de conserver la vie au malade n'a pas disparu, il faut d'abord le placer dans de l'eau tout à fait froide, et frictionner doucement les parties atteintes. Puis on le mettra dans un lit, pour que la chaleur naturelle revienne peu à peu. Quand au bout de quelques heures on replonge le patient dans l'eau glacée, il se passe dans son corps un phénomène analogue à celui qui se produit dans une brûlure: de même que d'un côté l'ardeur diminue et cesse, de même ici les suites de la congélation sont peu à peu éliminées du corps.* Mais les parties du corps qui ont plus particulièrement souffert devront aussi être traitées avec un soin tout particulier: on les enveloppe dans de la toile trempée dans de l'eau froide, et on la renouvelle souvent. On continue ce traitement jusqu'à ce que le malade soit débarrassé de toutes les suites de

* Au lieu de l'immersion dans de l'eau froide, on peut recourir utilement aux lotions totales que l'on réitère de demi-heure en demi-heure, jusqu'au retour de la chaleur naturelle.

la congélation. Mais si des parties du corps, par exemple, le mains ou les pieds sont entièrement congelées, elles tombent inévitablement en décomposition.

Dentition des enfants

La dentition des enfants peut devenir si difficile et si pénible que beaucoup d'entre eux en meurent. Les dents poussent dans différentes périodes; c'est surtout les premières dents qui causent de grandes difficultés aux enfants. A quoi tient la cause? Je ne crois pas me tromper en disant que de tels enfants sont généralement très faibles, qu'il existe chez eux des stases de sang et d'humeurs. Le plus souvent le corps entier n'est pas suffisamment développé; voilà pourquoi la dentition ne peut se faire que difficilement. Les enfants que l'on plonge dans l'eau dès les premiers jours après leur naissance, seront dans un état beaucoup meilleur à l'époque de leur dentition. Je ne connais pas un seul enfant élevé d'après la méthode hydrothérapique qui ait eu des difficultés au moment de la dentition; elle se fait au contraire avec une facilité étonnante. Si toutes les mères, au lieu de donner à leurs chérubins des bains chauds, les plongeaient chaque matin dans l'eau froide au sortir du lit, et les remettaient dans leur lit chaud, elles s'épargneraient bien des soucis. On devrait croire qu'une mère n'a rien de plus à cœur que la santé de son enfant. Mais qu'elle traduise donc sa tendresse en actes, qu'elle accoutume son cher poupon à l'endurcissement et à une alimentation saine et fortifiante! alors elle aura fait preuve d'un véritable amour maternel.

L'amour aveugle que beaucoup de mères témoignent à leurs enfants n'a aucune valeur; ces mères ne savent pas combien leurs sottes cajoleries peuvent devenir funestes. Les médicaments ne produisent aucun effet pendant la période de la dentition. Ce qui vaut le mieux, c'est l'eau froide; elle donne à la circulation du sang son cours normal, elle fortifie et affermit tout l'organisme. Les enfants ainsi endurcis seront à l'abri de bien des malaises, et leur dentition se fera sans laisser de traces.

Abcès de la gencive

Une jeune fille eut un abcès à la joue. Au début elle n'y fit pas attention et se dit: il est déjà arrivé à bien des gens d'avoir une enflure à la joue. Mais l'enflure devint de plus en plus ferme et dure, les souffrances augmentèrent, et cela au point que la malade ne pouvait presque plus les supporter. Le médecin que l'on consulta déclara que c'était un abcès à la gencive. Mais comme les choses n'allaient pas mieux et que les souffrances augmentaient toujours, on recourut à une opération pour ouvrir l'abcès, ce qui nécessita l'extraction de quelques dents. Là-dessus on introduisit dans l'ouverture un tube en caoutchouc pour permettre au pus de s'écouler commodément. La jeune fille porta ce tube pendant plus de six mois; mais les douleurs ne diminuèrent pas, l'abcès ne disparut pas non plus, et ainsi l'extraction des dents n'avait servi de rien. A la longue la joue maigrit et se creusa d'un côté jusqu'à l'oreille, et de l'autre jusqu'à la tempe. Et comme aucun remède n'avait produit le moindre effet et qu'on avertit la jeune

fille que bientôt il faudrait lui enlever la gencive à cause de la carie des os, elle finit par se résoudre à venir à Wœrishofen. La pauvre créature souffrait et se lamentait d'une façon pitoyable. Je demandai que le tube fût enlevé; mais la malade ne voulut absolument pas y cousentir, parce qu'on lui avait très sévèrement recommandé de ne pas s'en défaire, en lui faisant craindre que si le pus ne trouvait plus d'issue, il pourrait y avoir danger de mort. Mais je déclarai que je ne tenterais rien pour la guérison, si le tube n'était pas d'abord enlevé, et il le fut en effet. Je commençai par purifier vivement d'heure en heure la cavité du palais au moyen de la tisane de prêle; la malade devait aussi se gargariser souvent la gorge. On fit des affusions assez fortes d'eau froide, deux fois par jour, sur la joue depuis la naissance des cheveux jusqu'au menton. Au bout de quinze jours l'écoulement du pus avait bien un peu diminué, mais la joue restait toujours creuse. Les douleurs diminuèrent et finirent par disparaître complètement. Au bout de huit semaines, la joue commença à s'arrondir. L'écoulement du pus devint de plus en plus faible et finalement s'arrêta tout à fait: donc la jeune fille était guérie. Mais on la traita également par des applications d'eau appropriées à son état, pour que toutes les matières morbides que la maladie locale avait communiquées à l'organisme en fussent éliminées, et que le corps entier reprît ses forces normales. Avec cela la jeune fille eut un teint frais et florissant et elle finit par me dire: «C'est maintenant seulement que je sais que je n'avais jamais été bien portante; car aujourd'hui je me sens tout autre.»

Diabète sucré

Cette maladie se rencontre de nos jours bien plus souvent qu'autrefois. Elle consiste dans une sécrétion de sucre dans l'urine, d'où peut résulter peu à peu un amaigrissement du corps et une faiblesse considérable, si l'on ne prévient pas le mal à temps, et si l'on ne cherche pas à améliorer son genre de vie. Ce sont surtout les buveurs de bière qui sont sujets à cette affection, et en outre ceux qui consomment de préférence des mets sucrés, par exemple, des bonbons, des friandises, des fruits doux en trop grande quantité, etc. Les personnes obèses qui mènent une vie oisive et se donnent peu de mouvemeut sont aussi prédisposées à cette maladie. Les premiers symptômes qu'elle manifeste sont une grande soif, une étrange sécheresse dans la bouche, de fréquentes émissions d'urine et un amaigrissement de plus en plus considérable. Quelque insignifiante que cette maladie paraisse à bien des gens, elle peut néanmoins s'aggraver à un tel point, si on n'en arrête pas les progrès, que tout le corps tombe dans le marasme. La maladie dure en moyenne de six mois à trois ans, et dans des cas rares jusqu'à huit ans. La cause de la mort est le plus souvent un amaigrissement très considérable auquel s'ajoutent une maladie des poumons et l'épuisement. Il peut aussi exister chez plus d'un sujet une présence passagère de sucre dans l'urine, sans que cela tire à conséquence; mais les précautions sont toujours de mise. Il y a un point que je veux faire remarquer, c'est que cette maladie est plus facile à guérir dans sa première periode que lorsqu'elle a déjà fait de trop grands progrès. Pourtant j'ai vu arriver ici bien des malades dont l'urine contenait dix à douze pour cent de sucre

et qui, par un genre de vie simple et les applications d'eau appropriées, ont été guéries radicalement et sans aucune rechute.

Si quelqu'un remarque en soi les symptômes décrits plus haut, son premier soin doit être de faire analyser son urine. Contient-elle du sucre? il est bon de la soumettre à plusieurs reprises à une analyse quantitative, pour que l'on sache si la situation s'est améliorée ou aggravée.

Les médecins attachent une très grande importance à faire suivre un régime bien déterminé. Ils accordent, de préférence, la viande, le bouillon, les œufs, le fromage, le beurre, le lard, le poisson, le vin rouge, etc. Ils interdisent la bière, les vins de liqueur, les fruits doux, etc. Dans bien des cas ce régime est très bon, mais à la suite des expériences que j'ai recueillies, je puis soutenir qu'une trop grande inquiétude dans le choix des mets n'a rien de fondé. Dans cette maladie je recommande comme toujours les mets nourrissants, simples et non excitants, et rien de plus. En un mot, je recommande une alimentation très digestive, mais sans uniformité, et qui puisse fournir à l'estomac beaucoup de principes nutritifs. Il faut viser à fortifier le corps, à lui donner de la force de résistance. La bière, les spiritueux, les friandises et une nourriture qui se borne à chatouiller le palais, tout cela ne vaut rien pour le diabétique; au contraire, ce sont autant de poisons pour lui. Il vaut bien mieux manger une bonne soupe de farine grillée, ou une soupe fortifiante et des légumes verts; je permets aussi la viande alternativement avec les farinages. Quand on mène une vie ainsi réglée, et qu'on évite ce qui doit être évité, l'état du malade ne peut manquer de s'améliorer.

Mais il est en outre indispensable de recourir aux applications d'eau froide, pour donner des forces et de la vigueur à une constitution délabrée. Pour cela, voici les applications qui produiront le meilleur effet: On prendra pa semaine deux ou trois bains de siège, un ou deux demi-bains, une affusiou dorsale, et si l'organisme est encore un peu solide, un bain entier chaque semaine. A l'intérieur, il s'agit d'employer des remèdes simples qui favorisent la digestion et fortifient l'estomac; on obtient les meilleurs résultats avec une tisane composée de petite centaurée, de sauge et de vermouth, prise à la dose d'une cuillerée à bouche d'heure en heure. Comme boisson destinée à calmer la violence de la soif, ce qu'il y a de mieux, c'est la tisane de tormentille que l'on peut prendre chaude ou froide. Je ne conseillerai jamais la bière, le vin, ni autres boissons semblables. Pourtant si le malade était habitué à une ration quotidienne de vin, je lui permettrais de boire par jour un demi-litre de vin rouge. Mais s'il peut s'en passer, cela n'en vaut que mieux. Voilà en peu de mots les avis les plus importants que j'avais à donner sur cette maladie.

Tous ceux qui sont habitués à une nourriture simple, bonne et fortifiante et à l'endurcissement de leur corps, échapperont certainement à bien des maladies. Mais une fois que l'une d'elles s'est installée chez nous, comme, par exemple, celle dont nous venons de nous occuper, il s'agit de recourir immédiatement à l'eau pour remettre l'organisme dans son état normal. Et pour montrer l'effet extraordinaire de l'eau, il me suffit de citer les exemples suivants:

Un monsieur originaire d'une localité de la Souabe, dont l'urine contenait du sucre dans la

proportion de six ou sept pour cent, vint faire une cure à Wœrishofen. D'abord il ne soupçonnait pas son état, mais les symptômes dont il se plaignait à d'autres firent connaître qu'il avait le diabète. Là-dessus il poursuivit énergiquement sa cure et peu à peu il guérit complètement de sa maladie.

Je connais un autre Monsieur venu de Straubing; il était également très-affaibli et atteint du diabète; il fut pareillement guéri par une cure d'eau qu'il fit ici.

Et je pourrais encore citer une foule d'exemples qui prouveraient que le diabète peut être radicalement guéri au moyen de l'eau.

Huitième Partie

Divers

Sur l'habitude de tirer du sang (saignées, ventouses)

Il y a quarante ou cinquante ans à peine, les saignées étaient encore tellement à la mode que l'on ne rencontrait que peu de personnes qui n'en prenaient pas une de temps à autre. A chacune de ces opérations, on enlevait à l'organisme six à huit onces de sang, et on renouvelait ces saignées deux à quatre fois, souvent même six à huit fois par an. Mon avant-dernier prédécesseur se faisait faire une saignée quatre fois dans l'année; il perdait chaque fois huit onces de sang, donc trente-deux onces par an, et finit par mourir de l'hydropisie. La nature ne produit pas plus de sang qu'il ne lui en faut, et quand on parle de surabondance de sang, c'est tout au plus s'il y a pléthore à certains endroits, tandis que d'autres parties du corps sont vides de sang. Ceux qui ont beaucoup de sang à la tête ont généralement les pieds froids. Il est vrai qu'après chaque saignée le sang se reforme très vite; mais ce sang est beaucoup plus aqueux, et la nature s'affaiblit. A chaque maladie, quel que fût son caractère, les médecins prescrivaient presque sans exception la saignée. On croyait qu'en tirant du sang de l'organisme on se trouverait soulagé. Il y a certains cas sans doute où la saignée est absolument nécessaire; mais ces

cas sont très-rares. Lorsqu'on sait régler la circulation du sang au moyen de l'eau froide, on n'a jamais besoin de saignée.

De même on recourait très-souvent à la ventouse. Cet usage était aussi tellement à la mode, que presque tout le monde se faisait poser chaque année de dix à douze ventouses. Je n'ai jamais pu comprendre que l'on pût être assez sot pour se laisser ainsi taillader son dos chéri. Dans les inflammations du poumon, par exemple, on recourait toujours aux ventouses; de même quand quelqu'un était frappé d'un coup d'apoplexie, la première chose que l'on faisait, c'était de tirer du sang de toutes les parties du corps. Malgré le peu de succès que l'on obtenait par cette méthode, on mit bien longtemps à se convaincre qu'un pareil traitement est très nuisible à l'organisme. Une telle opération affaiblissait toujours le corps, et il n'était pas rare que le malade rendit l'âme pendant qu'on lui tirait du sang. De nos jours, on est généralement revenu de ces idées absurdes; néanmoins, on trouve encore passablement de gens qui regardent cette sotte pratique comme avantageuse. Pour obtenir une circulation normale et un sang généreux, on n'a pas besoin de médicaments; pour arriver à ce résultat, nous recourons de préférence à l'eau froide et nous l'employons avec une bonne méthode. Quant à l'augmentation et à l'amélioration du sang par des remèdes pharmaceutiques, par exemple par les préparations ferrugineuses si vantées, etc., un médecin sensé m'a assuré que ces remèdes n'ont produit absolument aucun résultat. Et cela est bien évident pour moi. Un homme bien portant, surtout s'il sait faire un emploi normal de l'eau, n'a pas besoin de ferrugineux; et le

malade qui ne fait pas avant tout le choix d'une nourriture simple et fortifiante, et qui n'endurcit pas son corps, aura beau prendre autant de ferrugineux qu'il voudra, il n'aura jamais le sang en bon état.

Sachets de glace

Pour les cas de hernies, de tumeurs, de maladies fébriles, d'inflammations du poumon ou de la plèvre, de contusions, on recourt trop volontiers au sachet de glace. Je réprouve absolument ce remède et cela à la suite d'expériences que j'ai faites depuis des années. Dans beaucoup de cas, sans doute, il est absolument nécessaire de dégager la chaleur brûlante du malade; mais on n'obtient pas ce résultat au moyen de la glace, car elle ne dissipe pas la chaleur, mais la concentre à un endroit et donne naissance à des stases de sang. Si au lieu de cela on enveloppait les pieds d'un linge mouillé, ou si l'on faisait prendre au patient une affusion des genoux ou un châle, le sang serait attiré vers le bas du corps et la chaleur brûlante serait calmée.

Pour terminer, mes lecteurs me permettront de les renvoyer à «Mon Testament», pages 171, 295 et 365.

Vomissements

Autrefois, on recourait très souvent aux vomitifs, et c'était également la mode de se nettoyer le corps, plusieurs fois par an, au moyen d'une opération de ce genre. Je ne trouve aucun avantage

à ce procédé, car la nature s'en trouve sensiblement affaiblie. Il est vrai que nous sommes parfois forcés d'employer un vomitif pour expulser rapidement hors de l'estomac des principes délétères; comme dans le cas d'un empoisonnement par la belladone, les champignons vénéneux, etc.

Il arrive assez fréquemment que les enfants mangent de la belladone, parce qu'ils croient que c'est un bon fruit. Mais bientôt nous apercevons les suites funestes de cette imprudence dans la dilatation des pupilles, les nausées, la pesanteur de la tête, le vertige, etc. Comment portera-t-on un premier secours à ces enfants? Avant tout, on leur fera prendre une très-grande portion de tisane chaude d'écorce de chêne, qui rendra le principe vénéneux insoluble et l'évacuera par le vomissement. Cette tisane est préférable au lait chaud. Quand l'enfant aura rendu, on emploiera des affusions froides, par exemple: l'affusion totale et l'affusion dorsale, puis on le mettra au lit.

Les purgatifs, les lavements et les eaux minérales

Comme les saignées, les purgations jouissaient autrefois d'une grande vogue; elles sont encore de mode aujourd'hui, bien qu'à un moindre degré. Le plus souvent les purgatifs se composent d'ingrédients qui ne peuvent pas manquer d'exercer une influence fâcheuse sur l'organisme. Chacun de ces purgatifs produit une action violente sur l'estomac pour le forcer à tout évacuer. Un purgatif qui ébranle ainsi le tempérament y laisse toujours une certaine faiblesse.

On recommande et on prend les pilules les plus diverses, ainsi que toutes sortes de sels et d'eaux minérales; mais je ne puis approuver aucun de ces remèdes, car les médecins m'en ont prescrit à satiété pour mon usage personnel. Aussi je réprouve tous ces purgatifs, sauf dans les cas d'urgence; car, au moyen de l'eau, les selles peuvent être si bien réglées qu'il n'est aucunement nécessaire de recourir à une purgation. Il est vrai que dans mes livres sont signalées les pilules de Wühlhuber; mais on ne doit s'en servir que dans les cas d'extrême nécessité; l'organisme ne doit s'habituer ni aux pilules ni à d'autres purgatifs. Ce n'est qu'à la longue que j'ai remarqué qu'une cuillerée d'eau produit un effet tout extraordinaire. Récemment, un médecin hydropathe m'a dit qu'il tenait de plus de cinq cents personnes qu'une cuillerée d'eau avait produit sur elles un résultat tout à fait surprenant. Il est venu ici des gens qui n'avaient pas de selles pendant quatre, huit, souvent même douze jours, sans recourir aux purgatifs les plus violents; je ne leur permis à tous qu'une cuillerée d'eau par heure et la plupart furent délivrés de leur incommodité en peu de temps et complètement. Beaucoup d'entre eux furent déjà guéris complètement au bout de cinq ou six jours; pour beaucoup d'autres, la guérison n'arriva qu'après un traitement de cinq ou six semaines. Dans des cas très opiniâtres, je faisais asseoir chaque jour les patients sur une toile mouillée; cette pratique exerce aussi une grande influence sur la garde-robe. Beaucoup de personnes s'imaginent qu'un demi-litre d'eau doit agir plus vite et plus énergiquement qu'une simple cuillerée. Mon cher lecteur, il n'en est pas ainsi! L'effet désiré ne sera produit que par la cuillerée d'eau, prise d'heure en heure.

Ensuite, on recourt aussi volontiers aux lavements. Je les considère également comme un remède qui atteint mal son but. Car chaque lavement exerce une action violente sur le rectum; pour cette raison on ne doit user des clystères que dans les cas d'extrême urgence.

Il faut aussi blâmer l'abus que l'on fait des eaux minérales et des sels, parce qu'ils affaiblissent les organes. Le premier boucher venu peut nous dire avec certitude quel paysan a mêlé plus de sel au fourrage de ses bêtes, parce qu'il constate le fait en examinant les intestins et les boyaux des animaux qu'il a tués. Les pièces de betail qui ont été nourries avec beaucoup de sel ont les boyaux si délicats qu'ils ne peuvent plus servir à faire des saucisses. Je le répète encore une fois, j'ai la ferme conviction que les eaux minérales sont très préjudiciables à la nature humaine. Lorsque nous questionnons les malades sur les résultats qu'ils ont obtenus au moyen des cures d'eaux minérales, ils répondent d'ordinaire: «La première fois je m'en suis bien trouvé, la seconde fois moins bien; la troisième fois pas bien du tout.»

Lorsque dans les maladies inflammatoires il est nécessaire que les selles se produisent immédiatement, on prendra une pincée de poudre d'aloès que l'on fera cuire dans de l'eau. Cette boisson est un laxatif doux, de même la tisane de fleurs d'églantine prise en doses légères. Mais je donne toujours la préférence à une cuillerée d'eau d'heure en heure. Les baigneurs qui souffrent de la constipation, ont toujours sur eux une fiole d'eau, dont ils prennent fidèlement une cuillerée chaque heure. Beaucoup d'entre eux qui ne voulaient pas d'abord ajouter foi à cette pratique, parce qu'ils

avaient jusqu'alors essayé en vain les remèdes les plus violents, ont fini par être absolument convaincus de l'efficacité de ce moyen si simple.

L'argile

Déjà dans mon enfance j'ai souvent entendu dire et vu moi-même que les paysans, pour soigner leurs bêtes malades, diluaient finement l'argile et l'appliquaient ensuite comme emplâtre sur les endroits atteints par le mal. A la place de l'eau on prenait aussi parfois du vinaigre que l'on mélangeait avec l'argile en la remuant vivement. Quand par exemple : une pièce de bétail avait reçu un coup ou un choc sur le pied, l'on employait habituellement comme remède le plus simple un emplâtre d'argile. On l'utilisait pour les bêtes à cornes et pour les chevaux. Quand un cheval avait quelque part une tumeur bien enflammée, on lui appliquait un emplâtre de cette espèce, et l'inflammation se dissipait bientôt.

Eh quoi! un remède si avantageux pour les animaux domestiques ne serait-il pas utile également à l'organisme humain? De nombreux essais m'ont appris que chez les hommes comme chez les animaux, on peut de cette manière diminuer et supprimer les suites fâcheuses d'un choc ou de contusions, c'est-à-dire des tumeurs très enflammées et en général les ardeurs de la fièvre.

Lorsqu' ensuite j'appris à mieux connaître les herbes et leurs propriétés, de nombreuses expériences me donnèrent aussi une connaissance plus étendue des effets de l'argile, et je trouvai que pour

beaucoup de contusions et des plaies de toutes sortes, il n'y a pas de remède plus prompt et plus facile que précisément l'argile.

Un valet de ferme avait le genou très enflé, sans se rappeler qu'il eût éprouvé quelque choc, ou qu'il se fût foulé le pied par un faux pas. J'avais déjà essayé de plusieurs remèdes sans résultat satisfaisant, parce que l'inflammation reparaissait toujours trop vite après avoir été étouffée pour quelques instants. Je conseillai au malade de délayer de l'argile pour en obtenir une sorte d'onguent fin, d'en étendre une couche assez épaisse sur un linge, puis de l'appliquer étroitement et de le lier sur le genou; quand l'argile serait tout à fait desséchée, ou quand l'enflammation augmenterait, il devait renouveler l'emplâtre. Au bout de trois jours environ, le mal avait disparu, et le domestique pouvait bien marcher et travailler.

Quiconque a été piqué d'une guêpe, sait avec quelle rapidité cette piqûre produit la plus grosse enflure, et souvent des vomissements, que même il peut en résulter un empoisonnement du sang. Un de mes camarades avait reçu une pareille piqûre sur le milieu de la joue. Il eut cruellement à souffrir et toute sa tête enfla au point qu'un œil disparut complètement sous l'enflure et fut mis hors d'usage. On mit à ce camarade une compresse d'argile délayée dans du vinaigre, et on la renouvela d'heure en heure. L'inflammation diminua ainsi que la douleur et en peu de temps la guérison fut complète. Beaucoup de gens de la campagne traitent de cette façon les piqûres d'abeilles ou de guêpes, et le plus souvent avec un plein succès. D'années en années, je fis des essais encore plus

multipliés sur les bêtes au moyen de l'argile. Combien de centaines de vaches périssent chaque année par la fièvre de lait, bien connue du cultivateur! Pour faire un essai, je fis frotter à plusieurs vaches atteintes de cette maladie le dos tout entier avec de l'argile délayée, si bien que les poils n'étaient plus visibles que par endroits; puis je fis bien envelopper les bêtes d'une couverture. Au lieu de renouveler les applications d'argile, je fis arroser les vaches, aussitôt que l'argile était sèche, avec de l'eau froide vinaigrée. L'inflammation diminua alors rapidement, et en peu d'heures la bête était sauvée. Et ceci ne s'est pas seulement passé l'une ou l'autre fois, mais très souvent.

L'argile peut s'employer avec non moins d'avantages dans les cas de fièvres ardentes dans un corps humain. Il n'est pas nécessaire de faire une compresse avec une couche épaisse d'argile; mais on la délaie en solution un peu compacte, on y trempe un linge, on le place tout mouillé, mais sans qu'il dégoutte, sur le corps malade, et on renouvelle cette compresse, ou bien quand le linge est séché, ou quand il revient une forte inflammation.

Quand surviennent des battements de cœur nerveux, je ne connais guère de remède capable de les calmer plus rapidement que si l'on applique sur le cœur une compresse faite avec un linge trempé dans de l'eau argileuse. Mais il est à remarquer que la compresse ne doit pas rester plus de dix à quinze minutes, et qu'au bout de ce temps il faut ou bien l'enlever ou la renouveler.

Les personnes qui ont un fort afflux de sang vers la tête peuvent, au moment de se coucher, envelopper le mollet, depuis la cheville jusqu'au

genou, dans une toile simple trempée dans de l'eau argileuse. Ce simple remède attire le sang hors de la tête, et fait cesser le mal de tête. Mais il faut que le linge reste en place assez longtemps, environ deux, trois heures, ou encore davantage; parce que dans ce cas le sang doit. au moyen de la chaleur qui se développe, être attiré de la tête vers le bas du corps et y être maintenu, tandis que pour les battements de cœur nerveux la compresse argileuse a pour but d'éloigner le sang du cœur et pour ce motif ne doit pas devenir chaude.

Quand le corps est ballonné et rempli d'une grande quantité de gaz, on fera très bien de tremper dans de l'eau argileuse un morceau de toile plié en quatre, de le placer sur le bas-ventre et la région stomacale, et de le renouveler au bout d'une demi-heure ou de trois quarts d'heure. Ici la toile ne doit pas non plus rester en place par trop longtemps, parce que sans cela, il se développerait une chaleur trop forte, ce qui ferait affluer le sang dans le bas-ventre et favoriserait encore le développement des gaz. Cette compresse sur le bas-ventre ne peut donc rester qu'une demi-heure ou trois quarts d'heure, ou tout au plus d'une heure et demie à deux heures; mais dans ce dernier cas, comme il a été dit plus haut, elle devra une fois être renouvelée, ce qui est surtout nécessaire quand règne une grande ardeur fébrile, dont il est difficile de se débarrasser.

Pour guérir des dartres qui avaient envahi tout le corps, et quand on ne savait plus que faire pour calmer la chaleur brûlante et les démangeaisons intolérables, j'ai fait mettre au malade des chemises trempées dans de l'eau argileuse, et envelopper son corps d'une couverture de laine. Au

bout de trois quarts d'heure ou d'une heure, une chemise ainsi trempée a absorbé et éliminé bien des matières malsaines. Beaucoup de malades auxquels j'ai conseillé de mettre une chemise trempée ou bien dans de l'eau argileuse ou dans une décoction de fleurs de foin, ont préféré le premier remède, et ont toujours remarqué qu'il agit avec beaucoup plus d'énergie. Toutefois, on ne doit pas mettre trop souvent une chemise trempée dans l'eau argileuse; on le peut tout au plus une ou deux fois par semaine, parce que ce traitement exerce une action passablement énergique sur l'organisme.

Même quand les dartres ne se montrent que sur certaines parties du corps, l'application réitérée d'un linge trempé dans l'eau argileuse produit un très bon effet. Et ici je songe particulièrement au lupus; pour le traiter, ce qui nous semble le meilleur, c'est de délayer l'argile et de la réduire en pâte fine, puis d'en frictionner doucement les plaies; car l'argile a une propriété absorbante, astringente et curative.

Dans l'hydropisie du ventre un maillot argileux appliqué depuis les bras jusqu'aux genoux produit également d'excellents résultats. Si l'hydropique ne peut entrer en transpiration, et s'il est encore robuste, une chemise argileuse ou un maillot argileux éliminera des humeurs en très-grande quantité.

Les maillots du cou peuvent être préparés soit avec de l'eau naturelle ou avec une décoction de fleurs de foin ou une décoction de prêle; mais souvent un pareil maillot produit le plus d'effet quand il a été trempé dans l'eau argileuse.

C'est ainsi que dans des cas très nombreux on peut préférer, pour les compresses et les maillots,

l'eau argileuse à l'eau simple ou aux décoctions d'herbes. Toutefois si la résolution doit s'attaquer à des indurations plus profondes, l'argile seule ne suffit plus, et il faut que les applications faites au moyen de l'argile alternent avec celles où l'on emploie les fleurs de foin.

De même qu'on peut combiner avec l'eau les principes des plantes, de la paille d'avoine, des branches de sapin, on peut également combiner les principes des plantes avec l'argile; on obtient ainsi une action plus étendue et plus énergique. Déjà nos ancêtres ne se sont pas bornés à mélanger l'argile avec de l'eau, mais ils l'ont aussi mêlée au vinaigre, pour accroître son efficacité. Par conséquent on peut préparer un onguent avec de l'argile en y mêlant des herbes, de plus on peut délayer finement l'argile dans une décoction d'herbes et avec cette mixtion on obtient souvent de meilleurs résultats qu'avec les autres remèdes, pour calmer les ardeurs de la fièvre, pour résoudre, purifier et guérir. Ainsi j'ai employé avec succès l'argile mélangée avec la prêle, la tormentille, le souci, le tussilage, le plantain et d'autres herbes. Les applications se font de la même manière que lorsqu'on emploie l'eau seule ou l'eau vinaigrée.

Il y a longtemps déjà que je réduis en poudre de l'argile séchée, pour en saupoudrer les plaies, par exemple quand j'ai affaire aux dartres, au lupus, ou à d'autres abcès. Cette poudre absorbe les principes putrides et corrompus et produit une action astringente et curative.

Mais il ne faudrait pas croire que pour faire des applications au moyen de l'argile, il suffit d'aller chercher un bloc frais de terre glaise et de l'appliquer sur la place malade. Tout au contraire,

la préparation d'un onguent argileux coûte beaucoup de peines. D'abord il faut en enlever les grains de sable et toutes les petites pierres, puis il faut le réduire en poussière fine dans un mortier, et le travailler au point que l'œil ne puisse plus distinguer si c'est de l'argile ou quelqu'autre onguent. On peut aussi sécher l'argile sur le fourneau de cuisine ou sur un plateau chaud, puis le morceler, en éloigner toutes les parties grossières pour n'avoir plus qu'une poussière très fine: ce n'est que de cette poussière qu'on fait l'onguent argileux ou l'eau argileuse.

Un chapitre sur les tisanes

Déjà dans l'ancienne médecine, l'usage des tisanes était très répandu. Ceux des médecins qui appartenaient à la catégorie des praticiens de la campagne, avaient très bien étudié les plantes. Ils savaient employer fort bien les diverses sortes d'herbes et de racines dans une foule de maladies, et obtenaient de bons résultats.

Mais à mesure que la science étendit ses progrès et fit perdre tout crédit à ces simples chirurgiens de village, les herbes salutaires furent bannies du domaine de la médecine et d'autres remèdes leur furent substitués. Aujourd'hui ce n'est plus que bien rarement, dans l'une ou l'autre demeure de cultivateurs, que les herbes sont employées comme médicaments. On a été très-imprudent en mettant de côté ces salutaires herbes du bon Dieu, car bien des gens se sont guéris grâce à elles. Plus d'une bonne vieille qui se plaignait de maux de pieds allait chercher dans la splendide nature de Dieu

une feuille d'oseille pour se procurer du soulagement. Les uns connaissaient la vertu curative de telle plante, les autres l'action bienfaisante d'une autre plante sur telle ou telle maladie. Mais de nos jours on ne sait plus rien de ces choses; la connaissance des herbes médicinales s'est complètement perdue. Depuis le grand nombre d'années que je m'occupe de la cure par l'eau, j'ai également beaucoup étudié les herbes; je les ai essayées et très fréquemment employées, et il faut que je l'avoue sans détour: elles m'ont procuré les meilleurs résultats. O mes braves gens, je ne puis assez vous répéter ce conseil: Allez donc dans le beau jardin de Dieu, et cueillez les dons que le Créateur tout-puissant y a mis pour notre bien! Oui, le bon Dieu a montré une telle sagesse dans la création qu'il ne s'y trouve pas la moindre herbe qui n'ait son utilité. Quel malheur que les hommes soient assez insensés pour préférer les fouler aux pieds que de les utiliser!

Vous n'avez qu'à regarder la prêle! Elle croit à la lisière des bois sans attirer la moindre attention, et pourtant c'est une herbe excellente. Il y a ainsi une foule de plantes que l'on ne connaît pas et dont on ignore les étonnantes vertus curatives. Depuis de longues années, comme je viens de le dire, j'ai employé les herbes, tantôt pour les compresses, tantôt pour les bains. Prises comme tisane, les herbes ont une efficacité extraordinaire. Ajoutez à cela que rien n'est plus simple que la préparation d'une tisane. On prend un vase, que ce soit un pot de terre ou n'importe quel autre vase, on y met à peu près la quantité d'herbes que l'on peut saisir avec trois doigts, on verse environ deux tasses d'eau bouillante par-dessus, on laisse

cuire le tout pendant quelque temps, puis on le verse sur une passoire, et l'on boit la tisane chaude ou froide, selon les circonstances. Il faut toutefois que je fasse remarquer que l'on ne peut ainsi opérer pour toutes les espèces de tisanes; quelques-unes réclament une plus grande attention, comme nous le verrons quand nous parlerons des espèces de tisanes en particulier. Je crois bon de passer en revue les tisanes les plus en usage et de décrire leurs modes de préparation et leurs effets, parce qu'on commet bien des erreurs sur ce point. Bien des personnes croient bien faire en avalant de suite d'immenses bols de tisane; elles se trompent grossièrement.

Une plante qui n'est pas aimée à cause de son amertume, c'est le vermouth. Elle est très précieuse pour ceux qui souffrent de l'estomac. Elle procure un bon appétit et une bonne digestion. Bref, elle est utile à tout le monde, pour maintenir l'estomac toujours en ordre, et pour que des troubles ne puissent pas s'y produire aussi facilement. On prend habituellement une tasse par jour; mais on peut aussi en prendre une cuillerée toutes les deux heures. Nous avons donc déjà deux plantes de la plus haute importance.

Faisons maintenant un pas de plus dans le jardin de Dieu; nous apercevons l'ortie, une des plantes les plus redoutées. Cette plante, elle aussi, n'a pas été crée en vain par le bon Dieu; non, tout au contraire, elle a une grande valeur. La tisane d'orties fraîches est excellente pour corriger les humeurs. On peut même utiliser les racines dans ce but. De plus l'ortie, quand on en fait de la soupe ou qu'on en cuit des légumes, est un fort bon aliment et en même temps un excellent remède.

La tisane de cette plante s'emploie comme la tisane de vermouth.

Si nous jetons nos regards plus loin, nous remarquons sur le sol une toute petite plante sans apparence, le plantain. Combien de malades cette petite plante n'a-t-elle pas remis sur leurs jambes! Aussi, je ne puis assez répéter: Cueillez-la et portez-la dans votre maison, vous en tirerez de nombreux avantages! Avant tout, les malades atteints aux poumons doivent prendre souvent de cette tisane. Bien que votre poumon soit encore en bon état, prenez-en néanmoins de temps à autre. Car le plantain est excellent pour purifier le poumon. Ensuite, le véritable suc de plantain mérite d'être fort recommandé. Cher lecteur, tu me demanderas sans doute: «Comment peut-on le mieux se procurer un véritable suc de plantain?» Très simplement de la façon suivante: Prends une portion convenable de feuilles de plantain, exprimes-en bien le suc, puis cuis-le et ajoutes-y une quantité de miel pur proportionnée au suc. Fais cuire lentement ce mélange sous couvercle, jusqu'à ce qu'il soit compact et qu'il ait pris un aspect visqueux et filandreux. Alors, on le filtre tout chaud, puis on le laisse refroidir et l'opération est terminée.

Avec ce suc de plantain, j'ai déjà obtenu des résultats vraiment magnifiques.

Il y a quelques années est arrivé chez moi un monsieur de Vienne dans un état complètement pitoyable. D'après le dire des médecins de sa patrie et de ceux d'ici, son poumon était attaqué au plus haut degré. Il arriva à Wœrishofen, maigre comme un squelette et affaibli au dernier point, pour y chercher du secours. Je lui prescrivis de prendre assidûment des lotions supérieures alternativement

avec des demi-bains, et je lui conseillai, en outre, une cuillerée à café de suc de plantain par jour. Peu à peu son état s'améliora au point qu'il put reprendre facilement ses occupations.

Maintenant que nous avons suffisamment parlé de cette petite plante, occupons-nous d'une jolie petite fleur des prés, de la petite centaurée. Lorsque nous faisons une promenade au dehors, dans les mois de juillet et d'août, nous pouvons remarquer en plus d'un endroit une foule de ces petites fleurs. Mais qui songe que le bon Dieu leur a aussi donné une propriété utile pour nous? La tisane de petite centaurée peut être mise sur le même pied que la tisane de vermouth. Elle aussi, à cause de son amertume, est un bon remède pour l'estomac, et son action en améliore les humeurs. Elle rend d'ordinaire les plus grands services dans les cas de pyrosis.

Qui ne connaît pas l'hièble, qui porte aussi le nom de sureau-nain? La tisane de racines d'hièble se recommande principalement aux hydropiques. Mais si l'hydropisie a déjà fait de trop grands progrès, d'autres herbes devront être jointes à l'hièble pour hâter l'élimination de l'eau. Pour cela rien n'est meilleur que l'hièble mélangée avec le romarin et les baies de genièvre, ou à la place du genièvre avec la prêle. Un remède encore plus énergique serait le vin de romarin, ou aussi le vin d'oignon de mer, que l'on peut se procurer dans toutes les pharmacies. Du dernier on prend d'ordinaire une cuillerée à café d'heure en heure. Mais si l'on fait usage de la teinture d'oignon de mer, on ne peut en prendre que dix à douze gouttes dans une cuillerée d'eau.

Si l'on avait par hasard une purée de sureau bien cuite, dans le ménage, c'est aussi un bon remède à l'usage des hydropiques. Je ne puis ici entrer dans de plus longs détails sur le traitement de l'hydropisie, j'ai déjà dit le nécessaire sur cette maladie dans «Mon Testament». Mais comme l'occasion s'en présente, je veux en profiter pour adresser à tous un sérieux avertissement. Les hommes sont eux-mêmes la cause de beaucoup de maladies, en partie par leur genre de vie, en partie par leur nourriture et leur amollissement; par leur genre de vie, parce que de nos jours, l'humanité ne cesse de s'efféminer, de se délabrer de plus en plus en singeant les inventions de la mode. A cet égard, ce sont les femmes qui tiennent la tête. Mais actuellement, les hommes ne leur cèdent pas grandement le pas. Toute l'humanité est nerveuse au plus haut degré, et efféminée des pieds à la tête. La nourriture aussi n'est plus ce qu'elle devrait être. Aujourd'hui, c'est la mode de satisfaire son appétit chez le pâtissier et le confiseur; mais on ne songe pas combien tout cela est préjudiciable à l'organisme.

De nos jours c'est dans les passions que l'humanité fait les plus grands progrès. Combien de centaines et de millions de créatures se préparent une tombe prématurée par les excès dans le boire! Et quels sont ceux qui sont les premiers atteints par l'hydropisie? La réponse n'est pas difficile à donner. Ce sont ceux qui boivent beaucoup de bière et d'autres boissons spiritueuses, et ceux-la spécialement qui en font un grand abus, deviennent, à très peu d'exceptions près, des victimes de l'hydropisie.

Mais on a beau parler, écrire, prêcher sur tous les tons, les hommes ne veulent pas vous croire,

jusqu'à ce qu'ils soient cloués sur leur lit de souffrance. Alors, le plus souvent, vient le repentir, mais c'est trop tard. Voilà pourquoi, cher lecteur, prends bien à cœur ce que je te dis: Mène une vie sensée! Et si tu ne sais pas en quoi consiste ce genre de vie, tu n'as qu'à lire le livre du vieux curé: Comment il faut vivre! Ce livre te fournira tous les éclaircissements nécessaires. Mais à présent, il nous faut revenir à notre sujet et continuer notre promenade dans le jardin de Dieu.

Là, nous apercevons une nouvelle plante, l'eufraise. Elle fait grand honneur à son nom (en allemand cela veut dire «consolation des yeux») et elle a déjà soulagé bien des maladies des yeux par sa grande vertu curative.

Maintenant, cher lecteur, tu vas me demander comment on emploie cette plante? Cela est bien simple. Prends autant d'eufraise qu'il en peut tenir entre trois doigts, verse dessus un demi-litre d'eau bouillante, fais cuire cela quelques minutes, puis laisse-le refroidir, ensuite tu pourras verser la décoction dans un pot, à travers une passoire, ou mieux à travers un filtre, pour qu'elle soit bien pure et bien claire. Avec cette décoction, tu baigneras les yeux, ou bien tu t'en serviras pour appliquer des compresses sur les yeux, d'après les indications que tu trouveras dans «Mon Testament». On prépare de la même façon l'eau pour les yeux faite avec le vermouth et le fenouil, et celle que l'on fait avec l'aloès: toutes sont très efficaces.

Les fleurs du prunellier mêlées à l'eufraise, donnent une bonne tisane contre la constipation et procurent des selles modérées.

Maintenant, nous arrivons à la paille d'avoine. A ce sujet, bien des gens vont me dire: «A la fin le vieux curé va nous faire manger de la paille d'avoine». Non, ce n'est pas mon intention. La paille d'avoine exerce sur la nature humaine une action des plus puissantes. Quand on n'en connaît pas la valeur, on ne sait pas non plus l'apprécier. Il serait bon que chacun voulût prendre cinq ou six tasses de cette tisane chaque mois, ce serait un remède préventif contre bien des infirmités. La tisane de baies d'églantier mêlées à la paille d'avoine est avantageuse pour ceux qui souffrent des reins. Les compresses faites avec une décoction chaude de paille d'avoine agissent énergiquement contre les incommodités du bas-ventre, la colique, etc.

Quant à l'emploi de la paille d'avoine pour tous les cas particuliers, par exemple, pour maillots, etc., toutes les indications nécessaires sont consignées très exactement dans «Mon Testament».

Comme il y a par le monde tant de personnes qui souffrent de l'estomac, nous voulons encore rechercher quelques herbes salutaires pour ces malades. Nous trouverions une foule de ces herbes. Nous nous bornons ici à signaler les principales et nous commençons par les baies de genièvre. Quiconque a un mauvais estomac, fera bien d'entreprendre de temps à autre une cure de baies de genièvre. Elle consiste à avaler, pour commencer, cinq de ces baies par jour; puis on prend chaque jour une baie de plus, jusqu'à ce que l'on soit arrivé au chiffre de quinze. Alors on diminue journellement la dose jusqu'à ce que l'on soit revenu à cinq baies par jour.

La petite centaurée, le trèfle d'eau, le vermouth, l'angélique, le fenouil, l'anis, la racine d'acore, le cumin, les graines de citrouille, la gentiane, la rhubarbe, la marjolaine et le thym sont tous d'excellents remèdes contre les maux d'estomac. Oui, le bon Dieu a si bien soigné pour nous, que nous n'avons qu'à choisir dans son jardin ce qui nous est utile et avantageux.

Est-on tourmenté par beaucoup de flatuosités? On tâchera de se procurer une tisane de fenouil, et on sera bientôt délivré de cette incommodité.

Combien sont déjà venus chez moi, qui pendant des années avaient un mauvais estomac, qui ne pouvaient supporter que fort peu de mets et avaient déjà employé tous les remèdes imaginables, et qui avaient été une infinité de fois purgés, rincés de part en part, et en vain!

Alors naturellement, comme c'est le plus souvent le cas, quand tout l'art des médecins a échoué, ils viennent à Wœrishofen chez le vieux curé. Là, on ne leur donne pas autre chose que de l'eau froide et des herbes. Et avec cela, la plupart retrouvent la santé! Je ne puis chaque fois m'empêcher de regretter que la génération actuelle ait renoncé ainsi aux herbes et qu'à leur place, elle s'ingurgite toutes sortes de drogues! Je ne fais que cette simple question: «Quel effet les eaux minérales peuvent-elles bien produire dans l'estomac?» A mon avis, elles ne sont d'aucune utilité; elles n'ont qu'une action corrosive et dangereuse sur l'organisme.

Beaucoup se plaignent de n'avoir pas d'appétit; je ne connais d'autre remède pour eux qu'une cure d'eau sensée, un genre de vie réglé et quelques

herbes. Contre l'inappétence, je conseille surtout la tisane de vermouth mêlée au trèfle d'eau, ou bien l'angélique combinée au vermouth ou à la gentiane, ou encore la petite centaurée avec le trèfle d'eau et le vermouth.

On n'en finirait pas si on voulait énumérer tous les effets prodigieux des herbes! Quel tourment n'est-ce pas pour les personnes dans l'estomac desquelles se sont logés des vers? D'après les expériences que j'ai recueillies, ce qu'il y a de mieux dans ce cas, ce sont les graines de citrouilles. Environ vingt ou vingt-cinq graines concassées, et mélangées avec le vermouth donnent une bonne tisane contre les vers. Quand le malade a bu de cette tisane pendant quelques jours, les vers battent d'eux-mêmes en retraite, car ils ne peuvent supporter les choses amères. Ainsi nous avons pour tous les maux d'estomac les herbes appropriées au mal.

Maintenant qu'est-ce que le fenugrec? Le fenugrec est la semence du trèfle de corne de bouc (trigonelle). On pourrait écrire des livres entiers sur cette tisane. Ceux qui connaissent la cure d'eau n'ignorent pas non plus ce que c'est que le fenugrec. La tisane qu'on en fait se prête particulièrement à la résolution de mucosités opiniâtres. Le fenugrec donne encore un excellent gargarisme pour les maux de gorge, exactement comme la tisane de sauge et de prêle.

Mais le fenugrec n'est pas seulement propre à la préparation d'une tisane; on l'emploie aussi comme emplâtre pour résoudre des tumeurs, des indurations, etc. En prévision d'opérations inévitables, il est très bon d'appliquer pendant quelques jours un emplâtre de fenugrec pour que l'opération

puisse se faire plus facilement. L'action extraordinaire de cette plante est prouvée par les nombreux exemples que j'ai racontés bien des fois déjà, soit dans mes conférences, soit dans mes livres.

Nous avons passé en revue une foule d'herbes salutaires; les décrire toutes est chose impossible. Car qui pourrait énumérer toutes les plantes et les moindres herbes que le bon Dieu a placées dans son jardin? Quelques-unes de ces herbes, comme la carline, la renouée des oiseaux, la prêle, et d'autres ont été décrites en détail dans le Codicille (Voir plus haut, pages 201, 212 et 215.

J'ai déjà indiqué la manière de préparer les tisanes en général. Mais pour bien des sortes, il y a une exception à signaler. Ainsi les racines par exemple, doivent nécessairement cuire plus longtemps que les fleurs. En ce qui concerne le vermouth, il faut n'en prendre que très peu. Bien des gens s'imaginent que la tisane doit être très forte pour produire son effet. Mais cela est tout à fait inexact. Au contraire, beaucoup de tisanes ne font dans ce cas qu'irriter les nerfs, au lieu d'amener de bons résultats. Pour deux tasses de tisane, on prend d'ordinaire la quantité d'herbes que l'on peut saisir avec trois doigts. On peut en prendre un peu plus, quand c'est du plantain ou de la camomille.

En terminant, je vais encore signaler quelques tisanes, et surtout des mélanges qui n'ont pas encore été indiqués.

La rhubarbe mélangée au fenouil donne une bonne tisane pour les maladies d'estomac.

La bousserolle, la paille d'avoine, les baies d'églantier et la prêle sont des

remèdes excellents pour ceux qui souffrent de la vessie; les deux premières espèces peuvent être employées à part, les dernières valent mieux mélangées.

La renouée des oiseaux est aussi une bonne tisane, surtout pour la sécrétion de l'acide urique.

La guimauve agit surtout favorablement quand il s'agit de résoudre des engorgements.

La tisane de pommes de pin est conseillée principalement pour les maux de gorge, et pour fortifier les organes du cou.

Les myrtilles cuites dans le vin rouge rendent de bons services dans les cas de grande diarrhée; de même l'écorce de chêne cuite dans le vin rouge.

Les feuilles d'ansérine procurent un soulagement certain dans les crampes d'estomac. Généralement on la prend comme tisane; mais on en fait aussi des compresses, même on l'emploie simultanément sous ces deux formes. On peut aussi faire usage de la camomille pour les compresses et prendre conjointement de la tisane d'ansérine, mais les deux doivent être chaudes.

Le fromage blanc n'est pas une tisane, il est vrai, mais je le signale néanmoins ici, parce qu'il fournit d'excellentes compresses contre les inflammations.

Les herbes ne sont pas seulement utilisées comme tisanes; on peut aussi en faire des teintures.

On prend de l'alcool pur, on y infuse les herbes découpées en morceaux. on les laisse ainsi pendant un certain temps, puis on filtre le liquide, et la teinture est achevée. Outre les teintures, on

peut encore, au moyen des herbes, fabriquer des poudres. C'est, il est vrai, une opération assez difficile, et je ne crois pas qu'on puisse la faire chez soi. Et cela n'est absolument pas nécessaire, car les tisanes seules suffisent. Il y a pourtant quelques cas exceptionnels, où il faut employer une teinture ou une poudre. Par exemple, les personnes qui souffrent d'un élargissement de l'estomac, doivent prendre aussi peu de liquides que possible. Voilà pourquoi je conseille à ces malades d'user des herbes sous forme de poudres ; ils devront prendre dans des pains azymes de la poudre de gentiane ou d'écorces de chêne ou de vermouth. Les teintures sont destinées à augmenter la chaleur naturelle dans tout le corps, mais on ne peut les prendre ni en trop grande quantité, ni trop souvent.

Je crois avoir dit l'essentiel sur l'emploi des herbes. Il serait fort à désirer que chaque mère de famille, que chaque maître de maison eût une petite herboristerie de ce genre. Que de cas de maladie se présentent dans la vie de tous les jours, où l'on pourrait, au moyen de l'eau et de simples petites herbes, prévenir bien des malheurs !

Table des matières

Pages

Préface . . . . . I—VIII

Première Partie

Généralités

Chapitre Premier

Un mot aux malades 3

Chapitre II

Autrefois et Aujourd'hui 7

Chapitre III

Quelques mots aux mères de famille 23

Deuxième Partie

Le Régime

Quelques recettes de cuisine connues pour leurs effets bienfaisants, à l'usage des gens bien portants et des malades.

Introduction 31

Chapitre I

La Nourriture des Gens bien portants 36
Les aliments 36

Pages
Le vinaigre. Le sel. Les épices 41
Les fruits 45
Pâtisseries et articles de confiserie 48
Boissons 49

Chapitre II

L'alimentation des malades 56
Généralités 56
Péritonite 58
Le typhus abdominal 59
Dysenterie 60
Catarrhe aigu de l'estomac. 62
Catarrhe chronique de l'estomac 62
Inflammation de l'estomac 64
Constipation 64
Diarrhée chronique 65
Hémorrhoïdes 66
Maladies des reins 66
Diabète sucré 67
Maladies de la vessie. Catarrhe chronique de la vessie 69
Anémie et Scrofules 70
La goutte 73
Maladies de nature fiévreuse 74
Régime des convalescents 75

Chapitre III

Recettes de cuisine pour les personnes qui souffrent de l'estomac ou de la fièvre et pour les convalescents

Soupe au lait à la pâte coulante. Potage au ris de veau 78
Potage à la crême. Potage au riz. Soupe au pain grillé
Soupe à la farine d'avoine 79
Soupe à la Française. Soupe aux pommes de terre . 80
Potage éthéré. Bouillon à la pâte coulante. Bouillon au riz 81
Soupe au cresson de fontaine. Potage aux châtaignes 82
Soupe au cerfeuil. Soupe aux lentilles. Soupe aux nouilles 83
Soupe à la queue de bœuf. Soupe à l'oseille . . . 84
Potage à la Windsor 85
Soupe à la farine fortifiante, à la cervelle, au foie, à la rate, au roux 86
Soupe au pain bis et œuf, au fromage 87

Pages
Haricots verts 87
Pommes de terre à la duchesse 88
Purée de pommes de terre. Oseille. Pommes de terre frites 89
Pommes de terre écrasées et frites. Pommes de terre renversées. Raves blanches et pommes de terre. Carottes 90
La dent de lion en légume. Carottes et pommes de terre. Raves à la Bavaroise 91
Salsifis d'Espagne. Chou frisé. Chou frisé, farci et cuit au four 92
Choucroute. Plantain et orties comme légumes. Omelette aux épinards 93
Asperges. Pois verts aux carottes. Petis pois. Ragoût végétal 94
Bouillie de lait et de semoule, de farine, de riz . . 95
Purée de légumes, de pommes de terre. Œufs à la coque. Omelette allemande aux œufs 96
Omelette. Bœuf cuit, à la crême aigre 97
Filet. Collache. Pigeons rôtis 98
Rôti de lièvre. Rôti à l'anglaise ou hachis rôti. Veau rôti 99
Poitrine de veau farcie. Rôti d'agneau ou de chevreau 100

Troisième Partie

Exercices de Gymnastique

(Gymnastique en Chambre)

Généralités 103
Mouvements de la tête 111
Exercices du tronc 112
Exercices du bras et de la main 114
Exercices des pieds et des jambes 123
Exercices avec la canne 129
Balancements rapides des membres 138

Pages

Quatrième Partie

Structure du corps humain et soins qu'il réclame

Structure du corps humain, ses fonctions, but assigné à ses organes. Généralités 145
Division du corps 148
Les organes les plus nobles du corps humain . . . 158
Soins à donner à l'organisme humain. Généralités . 183
Soins à donner aux oreilles 187
Soins à donner au nez 188
Soins à donner aux dents 189
Soins à donner au visage, à la bouche 192
Soins à donner au cou 193
Soins à donner aux organes de la voix 194
Le système nerveux. Soins à donner au poumon . 196

Cinquième Partie

Quelques plantes du jardin de Dieu

La carline (carlina acaulis L.) 201
Morgeline (Stellaria media L.) 203
La bardane (Lappa officinalis L.) 205
Petite centaurée (Erythraea Centaurium L.) . . . 208
Plantain (Polygonum aviculare L.) 212
La prêle (Equisetum arvense L.) 215
L'oignon (Allium Cepa L.) 220

Sixième Partie

Conseils en vue de petits accidents

Secours immédiats en cas d'accidents et conseils pratiques sur la conduite à tenir en ces circonstances

Introduction. Fracture d'un os 229
Le transport du blessé 233

Pages

Comment on peut échapper soi-même et arracher les autres au danger de se noyer 237
La respiration artificielle 241
Asphyxie 244
Accidents causées par le froid 248
Brûlures 250
L'évanouissement 253
Coup de soleil 254
Empoisonnements 255
Hémorragies 259
Indisposition subites; Attaques épileptiques . . . 263
Lésion des yeux 264
Blessures résultant d'une morsure. Chutes . . . 265
Hernie 266
Coup de foudre 267
Colique. Luxations 268
Foulures 269

Septième Partie

Maladies

Maladie des yeux (égyptienne) 273
Maladie des yeux (syphilitique) 274
Variole (Petite Vérole) 275
Choléra 278
L'Epilepsie ou le Maï Caduc 281
Obésité 292
Fistules 299
Dartres 301
Maladie des pieds 319
Mélancolie et maladies mentales 321
Les cheveux et les ongles 338
Hystérie 346
La coqueluche 354
La tumeur fongueuse du genou. Le Ciron de la gale 356
Le Cancer (Carcinomus) 359
Maladies du foie 378
Maigreur 386
La fièvre des marais 391
La rougeole 393

Maladies de la rate 395
Dégénérescence des muscles 396
Nervosité, Neurasthénie et faiblesse des nerfs . . . 398
Maladies des reins 409
Rhumatisme 414
Consomption de la moelle épinière 427
Le délire des ivrognes 433
Le scorbut 435
La scarlatine 437
La sueur 440
Le mal de mer 448
Le tétanos 450
Le begaiement 453
La syphilis 455
Hydrophobie 459
Le typhus 464
La danse de Saint-Guy 469
Brûlures et congélation 474
Dentition des enfants 483
Abcès de la gencive 484
Diabète sucré 486

Huitième Partie

Divers

Sur l'habitude de tirer du sang (saignées, ventouses) 493
Sachets de glace. Vomissements 495
Les purgatifs, les lavements et les eaux minérales . 496
L'argile 499
Un chapitre sur les tisanes 505

Table alphabétique

A

Pages

Abcès 207, 215, 273, 287, 514
— anciens 204, 366, 504
— extérieurs . . . 366
— leur traitement . 374
— invétérés 366
— petits 211
Abcès à l'estomac 205, 212, 364
Accouchement 24
Afflux du sang vers la tête 501
Air frais 5
Alcool 34
Alun 375
Amélioration du sang 287, 494
Amélioration des sucs et humeurs 507
Ampoules dans la bouche et dans la gorge . . 205
Amygdales 151
Anémie . . . 33, 40, 47, 70
Anémiques 339, 346
— mets à leur usage 72
Angélique 513
— tisane d' 514
— tisane de racine d' 299
Anis 513
Ansérine (feuilles d') . . 516
Apoplexie cérébrale . . 248
Apoplexie du cœur par suite d'obésité 294

Pages

Appareil destiné à fortifier les bras (Patent Largiadère) 140
Appareil destiné à fortifier la poitrine (P. L.) 140
Application d'eau pour les bègues 454
Application d'eau pour l'épilepsie bénigne . . 289
Applications d'eau pour la gale 357, 368
Applications d'eau pour l'hystérie 350
Applications d'eau pour l'inflammation du foie 384
Applications d'eau pour la jaunisse 381
Applications d'eau pour le lupus 316
Applications d'eau pour guérir les maladies mentales 334, 336
Applications d'eau pour guérir l'obésité . . . 297
Ardeur de la fièvre 499, 501
Argile 499
Argileuse (eau) 308, 499, 500
Argileuse (chemise trempée dans l'eau argileuse) 499
Argile (emplâtre d') . . 499

Pages

Argile (emploi de l'), précautions à observer . 505
Argile (onguent d') . . . 374
— compresses d'onguent d'argile 500
Argile pour la fièvre de lait 500
— avec une décoction d'herbes . . . 504
Argile (maillots d') . . 504
— (maillots d') pour les foulures 269
— (poudre d') 318, 504
— sa préparation . 505
Arnica 366
Articulation de l'épaule . 153
— du genou 154
— des hanches . . . 153
— rigide de la main, sa guérison par la gymnastique 114
— du pied 155
— pied avec le tarse 155
Ascarides (vers des intestins) 223
Asperges 94
Asphyxie 244
— (secours en cas d') 245—247
— (nombreux dangers d') 244
Asthme, sa guérison par la gymnastique . . . 121
Atonie de la vessie . . . 70
Attaques épileptiques . . 263
Attitude courbée ; sa guérison par la gymnastique 118
— indolente, améliorée par la gymnastique 114
Augmentation du sang . 494
Autrefois et aujourdhui 7—22
Avis aux maîtresses de maison . . . . . 23—27
Avis pour les accidents . 229

B

Pages

Baies de genièvre (cure avec les) 512
Baies d'églantier 515
Bains très-chauds . . . 449
Bains chauds nuisibles aux gens nerveux . . 406
Bains des yeux avec l'eau de fenouil, etc. . 185, 274
Bain (demi) pour fortifier la voix 195
Bains de mer 449
Bains des yeux avec une décoction de vermouth 274
Bains des yeux pour les vieillards 187
Balancement des bras . 116
Balancements demi-circulaires 139
Balancement latéral de la canne . . . . 132—135
Balancement de la canne 135
Ballonnement 497
Bandage protecteur de la bouche dans les cas d'asphyxie 244
Bandages divers . 230—232
Bandages provisoires 229-232
Barbe (dartres de la) . . 312
— son traitement . 313
— tisane pour ces dartres 313
Bardane 205
— (compresses de) . 375
— (onguent de) 207, 319
— (tisane de) . . . 205
— (huile de la racine de) 207
— (tisane de la racine de) 207
Bas-ventre : (maux du) 279, 512
— (douleurs dans le) 223
Bassin 152

Pages
Battement de l'avant-bras . . . . . 122—123
Bègaiement 453
Bégues, applications à leur usage 454
— (exercices de langage pour les) 455
Belladone 333, 496
Bière 52
Bile 378
Blé 38
Blennorrhagie 456
Blessés (transport des) . 234
— leur transport sur de mauvais chemins . 235
Blessures 219, 366
Bœuf bouilli 97
— à la sauce aigre . 97
Boire 49
— dans l'état d'échauffement 197
Boire de l'eau par cuillerées dans le cas de typhus 59
Boissons, généralités . . 49
— alcooliques . . . 49
— pour les enfants . 34
Bottines à la mode . . 19
Bouillie à la farine de riz 95
— au lait et au riz . 95
— de lait à la semoule 95
Bousserole 515
Brancard 233
Brancard improvisé . . 168
Brandir la canne de côté 132
Bras . . . . . 85, 139—153
— (exercices du) . . 114
— (balancer le) . . 120
— (courber le) . . . 120
— (étendre le) . . . 120
— le pousser en avant 121
— (tourner le) 117—119
— l'étendre en tenant la canne 133

Pages
Bras (haut du) 153
— inférieur 153
— (les enfants ne doivent pas toujours être portés sur le même) . 107
Bruits dans le corps . . 278
Brûlures 250, 474
— leurs degrés 250, 475
— légères, leur traitement 475
— graves, leur traitement 476, 477
— remèdes calmants contre les 252

C

Cacao 55
Cacao de glands 55
Café 12, 54
Café exotique 33
Café de malt 290
Caféine 13
Calculs de la vessie . . 212
Camomille 516
— renflée 191
Canal vertébral 152
Cancer 359
— sa curabilité . . 361
— ses diverses espèces 362
Cancer de l'estomac 363—370
— du foie 385
— de la langue . . 362
— des lèvres 375
— de la poitrine . . 372
— (compresses sur le) 371
— sa guérison . . . 371
— du rectum 370—372
Canne (exercices avec la) 129
— (tenir la) 129
— (lever la) 129
— (abaisser la) . . . 130
— (la brandir de côté) 133
— (monter sur la) . 136
Capillaire (eau) d'orties . 344

Pages
Carie des os 299
Carline 201
Carottes 90
Carottes avec pommes de terre 91
Cataracte 178
Catarrhe de l'estomac 363-366
— aigu de l'estomac 62
— chronique de l'estomac 62
— chronique de la vessie 69
Causes de la consomption de la moelle épinière . 428
Cavité articulaire . . . 153
— abdominale . . . 152
— buccale 150
— nasale 150
— thoracique . . . 152
— son élargissement par la gymnastique . 116
Chevreau (rôti de) . . . 100
Célibat 349
Centaurée (petite) 208, 509, 513
— (tisane de) 208, 278, 514
— (teinture de) . . 211
Céréales 38
Cerfeuil (soupe au) . . 83
Cerveau 149, 180
Chaleur du corps . . . 171
— son rétablissement 243
Chambre (gymnastique de) . . . . . 103—141
Chancre 456
Charpente osseuse . . . 146
Chaux (lésion des yeux par la) 264
— (chute dans une fosse à) 265
Chemises de fleurs de foin 277, 462, 503
Chemise trempée dans une décoction de fleurs de foin 286, 305
Chemise trempée dans de l'eau argileuse 503
Chemise trempée dans de l'eau salée 471
Cheveux et ongles . . . 338
Cheveux longs, leur traitement 344
— (soins à donner aux) 343
Cheveux et ongles comme indices de maladies 339
Cheveux (pellicules des) . 344
— leur traitement . 345
— (accélération de leur croissance . . . 207
Chiens enragés (morsure de) 265
Chlorose 40, 110
Choléra 278
— son traitement . 280
— (règles de conduite pendant le) 280
— ses prodromes . . 279
Chute dans une fosse à chaux 265
Chutes malheureuses . . 265
Cidre 47
Circulation du sang . . 158
— normale 494
Ciron de la gale 396
Citrouille (graines de) . 514
Clavicule 152
Clystère 498
Coccyx 153
Colique 512
Colique intestinale . . 281
Colonne vertébrale . . . 151
Cœur . . . . . 158—162
— battements de cœur nerveux 501
— (maladies du) . . 104
— (apoplexie du) . . 294
— (dégénérescence graisseuse du) 294

Pages
Collache 98
Compresse de bardane . 375
— chaude contre le choléra 280
— de décoction d'herbes 475
— d'eau vinaigrée . 476
— de décoction de fleurs de foin . . 368, 503
— de décoction de camomille 268
— pour le lupus . . 318
— de fromage blanc 273
— d'onguent argileux 501
— pour la fièvre de lait 501
— de pommes de terre crues 475
Confiseries et sucreries . 48
Conformation défectueuse du thorax; sa guérison par la gymnastique . 116
Conseils en cas d'accidents 229
Congélation 478
Consomption de la moelle épinière 427
Constipation . 39, 47, 64, 223, 511.
— sa guérison par la gymnastique 114
Convalescents (recettes pour les) . . . . . 78—100
Coqueluche 210, 354
Corps humain, sa structure 145
— ses organes . . . 148
— soins qu'il réclame 183
Corrosion . . . . 250—253
Corset trop serrée . . . 18
Cou rigide 418
— son traitement . . 418
Cou (maillot du) 503
— (vertèbres du) . . 151
Cou découvert 193
Cou (mouvements du) . 111
Cou malade . . . 514, 516

Pages
Cou (soins à donner au) 193
Coup de foudre 267
Coup de soleil 254
— traitement . . . 255
Courbée (attitude) . . . 110
Courber la main 118
Crachement de sang . . 211
Craie (poudre de) . . . 66
Crampe des écrivains; sa guérison par la gymnastique 118
Crampes de l'estomac . . 516
Crampes hystériques . . 286
— de la glotte . . . 455
Crampe traumatique . . 450
Crépuscule (ne pas travailler pendant le) . . 186
Croissance des cheveux 207, 344.
Cuisse 154
Cuisse (fracture de la) . 230
Cuir chevelu (soins à donner au) 343
Cumin 513
Cure-dents 191

D

Danger multiple d'asphyxie 244
Danse de Saint-Guy . . 469
Dartres 214, 219, 301, 502, 504
— leur traitement 303-306
— humides 302
— leur traitement . 307
— rongeantes . . . 314
— leur guérison . . 318
— sèches 309
— leur traitement . 310
Décoction de fleurs de foin (chemise trempée dans une) 286, 305
Décoction d'herbes (lavement avec) 371
Décoction de fenouil . . 184

Pages
Décoction de prêle . . . 305
— de paille d'avoine 463
— d'oignons 224
Défauts de conformation du thorax, guéris par la gymnastique . 116, 137
Dégénerescence graisseuse du cœur 294
— des muscles . . . 396
— des reins . . 412, 413
Dégraissement 294
Démence 321
Demi-bain pour fortifier la voix 195
Dents 150
Dents (poudre de charbon pour les) 191
Dents (mal de) 190
Dents (abcès des) . 219, 482
Dents, leur traitement . 483
Dents (soins à donner aux) 189
Dentition des enfants . . 483
Dentaire (période) des enfants) 483
Dentifrice (poudre) . . . 191
Destination des organes du corps 145
Déviation latérale de l'épine dorsale; sa guérison par la gymnastique 114
Déviation de l'épine dorsale chez les enfants . 107
Diabète sucré . . . 67, 486
— (applications pour le) 488
— (régime pour le) . 68
Diabétiques, nourriture et tisane à leur usage . . 487
Diarrhée . . 55, 61, 279, 516
— chronique 65
Diaphragme 152
Différentes espèces de cancer 360

Pages
Difficulté de respirer; guérison par la gymnastique 121
Difficulté d'uriner . . . 223
Digestion (organes de la) 166
Digestion mauvaise 205, 209 223.
Digestifs 220
Diphtérie 44
Divers 491
Divers bandages . 230—234
Diverses maladies . . . 271
Division du corps . . . 148
Doigts 154
Douche fulgurante contre l'obésité 298
Douleurs dans le bas-ventre 223
Douleurs du foie . 378—386
— dans les pieds, 319
— traitement . . . 320
— dans les reins . 211, 218, 512.
Dysenterie 60

E

Eau de vie 53
Eau d'eufraise pour les yeux 511
Eau d'aloës pour les yeux 511
Eau d'oignons pour les yeux 224
Eau de vermouth pour les yeux 511
Eau capillaire d'orties . 344
Eau panée 59
Eau argileuse 308, 503, 504
Eaux minérales 295, 496, 498, 513.
Eau sucrée 59
Eau salée 449
— (chemises trempées dans l') 471
Échaudage 250

Pages
Écorce de chêne 366
— (lavement d') . . 301
— (tisane d') 65
— (poudre d') . . . 517
Églantier (baies d') . . . 515
Élargissement de l'estomac 517
Électrisation contre le nervosisme 407
Élimination des mucosités 203
Emplâtre d'argile . . . 499
Emploi de l'argile (précautions à observer) . 505
Empoisonnements . . . 255
— par la nicotine . 257
Enceintes (femmes) applications d'eau à leur usage 25
— nourriture qui leur convient 24
Endroits indurés . . . 224
Enfants (boisson pour les) 34
— leurs mouvements à l'air libre 109
— leurs vêtements . 108
— (maladie dangereuse des) 437
Engorgements . . . 514, 516
Engorgement du poumon 203, 211.
— des reins . . 203, 211
— de la vessie . . . 203
Enragés (morsure des chiens 265
Épaule 153
— faiblesse des muscles de l'épaule guérie par la gymnastique . 115
Épices . . . . . 41—44
Épigastre 152
Épilepsie 281
— (traitement de l') . 283
— applications d'eau pour les cas bénins . 288
Épileptiques (attaques) . 263
— attaques graves . 283

Pages
Épine dorsale 151
Épinière (moelle) 175
— (consomption de la) 427
Épinards en omelette . . 93
Éruptions 202, 204, 206, 211, 214, 224, 285, 388.
— dans la figure . . 219
— chez les épileptiques 285
Estomac 163
— (mauvais) 191
— (mal à l') 209
— (hémorragie de l') 212, 217.
— (oppression à l') 223, 388.
— (abcès à l') 205, 212, 364.
— (cancer à l') 365—370
— (catarrhe chronique de l') 62
— (crampes de l') . 516
— (inflammation de l') 64, 205.
— (maux d') 388, 507, 513, 517.
— (leur traitement) . 388
— (recettes de cuisine pour les maladies de l') 78—100.
Essence de lavande . . . 291
Étanchement du sang dans les cas d'hémorragies . 261
— précautions à prendre . . . . . 262—263
Étanchement de la soif au moyen de la teinture d'oignons 223
Étendre le bras avec la canne 134
Étendre les doigts . . . 118
Eufraise (bain des yeux) 185
Évacuation de l'urine . 430
Évanouissement . . 244—248

Pages
Évanouissement, son traitement 248
Exagérations dans la gymnastique 104
Excavation du bassin . 153
Exemple (le bon) . . . 17
Exercices gymnastiques 103—141
— des bras et des mains 114
— des organes de la voix en plain air . . 194
— des pieds 123
Exercices du tronc . . . 112
— avec la canne . . 129
Exhalaison 441
Expulsion du gaz des fosses 244

F

Faiblesse des nerfs 346, 398
— son traitement . 405
Faiblesse des yeux . . . 184
Farine 32
Farine de luxe 14
Fatigue des mains diminuée par la gymnastique 118
Faux traitement des dartres 303
Fébriles (maladies) . . . 74
Fenouil 513, 515
— (huile de) 291
— (bain d'yeux de) 185, 511
— (lait sautré de) . 281
— (tisane de) . . . 513
Fenugrec 514
— (clystère de) . . 301
— (emplâtre de) . . 514
— (tisane de) . . . 514
Fièvre 10, 74, 209
— brûlante 501
— (ardeurs de la) 500-502
Fièvreuses (maladies) . . 74
— recettes de cuisine pour ces maladies 78—100

Pages
Fièvre de lait des vaches 501
— typhoïde 464
Fièvre des marais . . . 391
Fièvre décidente . 464—465
Fièvre intermittente . . 392
Fièvre pétéchiale 464
Filet 98
Filet rôti 98
Fistules 214, 299
— leur guérison . . 300
Fistule du rectum . . . 300
Fleurs de foin 504
— (compresse de) 368, 503
— (chemise de) 286, 305, 497.
— (maillot de) . . . 462
Fleurs de prunellier . . 511
Flexion alternative des genoux 127
Flux de sang 370
Foie 165
— (applications extérieures pour le) . . . 384
— (cancer du) . . . 385
— (douleur au) 209, 214
— (induration du) . 383
— (inflammation du) 383
— (médication interne) 384.
— (maladies du) . . 378
Folie furieuse 336, 460—461
— son traitement . 463
Fonctions du corps . . 145
Formation anormale de la sueur 443
— traitement . . . 445
Formation de pus . . . 211
Fouiller dans les dents . 191
Fourrer les doigts dans le nez 188
Française (soupe à la) . 80
Frelons (piqûres de) . . 500
Fracture de la cuisse . 229
— d'un os 229

Pages
Fracture de la rotule . . 266
Frissons violents de la fièvre scarlatine . . . 440
Fromage blanc . 63, 67, 516
— pour le cancer des lèvres 375
— (compresse de) 273, 374
— (compresse d'eau de) 274
Froment 38
Fruits 43, 45
Fruits confits 47
— séchés 47
— (suc de) 59
— (vinaigre de) sa préparation 43
Fuite du gaz à éclairage 246
Furoncle 360

G

Gale 202, 356
— (applications d'eau pour les malades atteints de la) 257
— (ciron de la) . . 256
— (onguent anglais contre la) 257
Galeux, nourriture qui leur convient 358
Garde-robe pénible . . . 367
Gargarisme 193
— excellent 514
— de prêle . . 193, 219
— de sauge 193
— de vinaigre . . . 44
Gaz dans le corps 222, 291, 502.
— expulsion du gaz des fosses 244
Gelées (personnes) traitement . . . 249, 480, 482
— précautions à prendre pour ranimer les personnes gelées . . . 249
Pages
Généralités . . . . . 1—27
Genêt pour ceux qui souffrent de la pierre . . 214
Genou enflé 500
Guêpes (piqûres de) . . 500
Gentiane 513
— (poudre de) . . . 517
— tisane de 514
Giratoire (mouvement) des bras 116
Glace (rupture de la) . 240
Glandes 147
Gonflement de la rate . 395
Gorge enflammée . . . 219
Goût 181
Goutte 73
Graines de citrouille 513, 514
Gravelle 214
Grossesse 24
Guimauve 516
Gymnastique . 103, 109, 111
— (exercices de) 111—141
— (de chambre) . . 109
— hygiénique . . . 110
— des malades . . . 104

H

Habillement 16
Hache (brandir la) . . . 138
Hachis (rôti de) 99
Haleine fétide 192
Haltère pour brandir les mains 118
Hamac 235
Hanches (articulations des) 153
Haricots verts 87
Hémorragies 259
— (de l'estomac) . . 212
— (du poumon) . . 215
Hernie 266
— traitement . . . 267
Herbe pulmonaire . . . 203
Herbe de vieille femme . 214
Hièble 509

Pages

Huile excrétive 377
Huile de lin 476
Huile à manger 291
— (de racines de bardane) 207
Humain (le corps), sa structure 145
— ses organes . 147, 197
Hydrophobie 459
— traitement . 460, 461
Hydropisie 201, 224, 294, 410, 447, 509, 510.
Hydropisie du ventre . 503
Hystérie 282, 346
— (applications d'eau pour l') . . . . 350—352
— médication interne 352
Hystériques (attaques) . 291

I

Impuretés de la peau . 211
Inappétence 209
Incontinence d'urine . . 70
Incrédulité 402
Indurations 514
Indurations dans le rhumatisme musculaire . 416
— du foie 383
Inflammations 516
— du foie 383
Inflammations du foie, applications extérieures . 384
— remèdes intérieurs 384
Inflammations de la gencive, du palais et de la gorge 219
Inflammation des reins . 410
— (médication interne) 412
— traitement de cette maladie 411
Intoxication par le plomb 256
— traitement . . . 256
Intoxication grave du sang 256, 379, 451.

Pages

Intoxication grave; traitement 256
Irréligion 402
Ivrognes (délire des) 328, 433, 434.

J

Jambe 154
— cassée 230
— (balancer la) . . 124
— (lever la) 123
— (décrire un cercle avec la) 125
— (exercices de la) . 123
Jus de fruits 59
Jardin de Dieu (quelques plantes du) 201
Jaunisse 209, 378
— applications extérieures 381
— traitement interne 382
— guérison 380
— symptômes . . . 379

L

Lait (bouillie de) à la semoule) 95
Lait saturé de fenouil . 281
Langue 151
— (cancer de la) . . 362
Largiadère (Patent) . . 140
Lavande (essence de) . . 291
Lavement 496
— aux herbes . . . 371
— avec décoction d'écorces de chêne . . . 301
Légers purgatifs 511
Légumes 38
— verts 40
Légume d'orties . . 93, 507
— de dent de lion . 91
Lésion des yeux par suite d'accidents . . . 264, 265
Lever la jambe 123

Pages
Lèvres gercées 206
Lotions avec décoction de prêle 218
Luette 151
Lumière (travail avec une mauvaise) 186
Lunettes 186
Lupus 204, 214, 219, 314, 504
— (compresse pour le) 319
— sa guérison . . . 316
— symptômes . . . 315
— (traitement des endroits purulents du) . 318
— (malades atteints du) 319
— applications à leur usage 319
— nourriture à leur usage 317
— diverses tisanes pour ces malheureux . . . 317
Luxations 268

M

Mâchoire supérieure . . 150
— inférieure 150
Maigreur . . . . 386—391
Main 154
— (exercices de la) 114—123.
— articulation rigide de la main guérie par la gymnastique . . . 114
Mains qui suent 444
Maîtresses de maison (avis aux) 23
Maillot argileux 504
— de fleurs de foin . 461
— du cou 504
Mal de Bright 412
Mal de tête 209, 502
Mal à l'estomac 209
Mal de mer 448
Malades (visites aux) . . 6
Malades (gymnastique des) 109
— (alimentation des) 56—77.
— (soins à donner aux) 5
Maladies 273
— contagieuses ; précautions à prendre . . 223
— diverses 273
— du cœur 104
— du cou . . 514—516
— de l'estomac 78—100
— dangereuses des enfants 437
— fiévreuses 74
— mentales 321
— applications d'eau pour ces maladies . . 335
— de la peau . . . 219
— des pieds 319
— de la rate 395
— des reins . . 66, 409
— sexuelles 72
— syphilitiques . . 455
— de la vessie 70, 214, 218, 516.
— des yeux 511
Malaises subits 263
Malt (café de) 290
Manger chaud (Danger de) 191
Marais (fièvre des) . . . 391
Marche dans l'eau . . . 448
Marcher nu-pieds . . . 20
— dans la neige, sur l'herbe 448
— sur des pierres mouillées 290
Marche rapide avec la canne 137
Marjolaine 513
Massage contre la nervosité 406
Médecine 7
Médicaments mercuriels 457
Mélancolie . . . . 321—324

Pages

Membranes du tympan (protection des) . . . 181
Membres . . . . . 153—155
Menthe 513
— (tisane de) . . . 280
Mer (eau de) 449
— (mal de) 448
Mets pour les anémiques 72
— pour ceux qui souffrent de la vessie . . 69
— nuisibles pour les dents 189
— indigestes 201
Miel comme remède pour fortifier les yeux 185, 273
— (vin de) 223
Minérales (sources) . . . 420
Moelle épinière 175
— (Consomption de la) 427
— (Consomption syphilitique de la) 428
Molles (parties du corps) 146
Mollet 154
Morgeline 203
— (suc de) 204
— sa préparation . . 204
— (Tisane de) . . . 204
Morphine (manie des piqûres de) 11
Morsures de chiens enragés 257, 265
— de serpents . . . 257
Moulinet (ce qu'on appelle le) 117
Mouvement giratoire des bras 116
— en forme d'entonnoir 117
— (du cou) 112
— en avant en tenant la canne 137
Mouvement des enfants 109
— dans l'air pur . . 197
Moyen de colorer les œufs de Pâques 224

Pages

Muscles 146
— (Dégénerescence des) 396
— des épaules fortifiés par la gymnastique 115
— du bas-ventre afformis par la gymnastique 114
Musculaires (rhumatismes) 414
Myopie 177
Myrtilles 516

N

Natation, son utilité . . 239
Nausées 388
Navets avec pommes de terre 90
Nerfs (faiblesse des) 346, 398
Nerveux (système) . 174, 196
Nervosité . . 196, 298, 398
— ses causes 399
— ses principaux facteurs 401
— son traitement . . 405
— (nourriture défectueuse, cause de) . . 401
Nettoyage des dents . . 189
Neurasthénie . 398, 407, 408
Noix, ne pas les casser avec les dents 191
Nourriture pour les cholériques 280
— pour le diabète . 67
— pour les gens qui se portent bien . . 36—41
— pour les malades 56—77
— pour ceux qui souffrent des reins . . . 66
Nuque raide, sa guérison par la gymnastique . 111

O

Obésité 292, 390
— (applications pour l') 297
— traitement 296

Pages
Obésité (apoplexie par suite d') 294
— (douche fulgurante contre l') 298
Odorat 181
Œil 175
— (Soins à donner à l') 184
Œufs 38
— à la coque . . . 96
Oignon 220
— frit 222
— (décoction d') . . 224
— (suc d') 223
— (tisane d') 224
— de mer (vin d') . 509
— de mer (teinture d') 509
Omelette 97
— allemande 96
Ongles anormaux, leur traitement 341
Onguent anglais contre la gale 357
Onguent argileux . . . 374
—(avec décoction d'herbes) 504
Onguent de bardane . . 207
Onguent de calendule . 303
— d'oseille 303
Opérations 514
Opium 11
Oppression à l'estomac 223, 388
Orbite des yeux 150
Oreilles (affusion des) . 187
Organes du corps . . . 146
— les plus nobles 158—170
Organes de la digestion 166
Organes du langage, soins qu'ils réclament . . . 194
Organes des sens . . . 184
Organes de la voix, exercices en plein air pour les fortifier 194
Organisme, soins qu'il réclame . . . . . 183—197
Orties 471, 507

Pages
Orties (légume d') . 93, 507
— (soupe aux) . . . 507
— (eau capillaire d') 345
Os de la mâchoire supérieure 150
Os hyoïde 150
Os nasal 149
Os de la pommette . . 149
Oseille 506
— (soupe à l') . . . 84
— (onguent d') . . . 303

P

Paille d'avoine . . 512, 515
— (décoction de) . . 463
— (compresse de) . 512
Pain 15, 39
Palais 150
Paralysie 112
— partielle 112
— complète 112
— dans l'hystérie . . 349
— des membres inférieurs 127
— sa guérison par la gymnastique . . 115, 127
— des muscles du dos ; sa guérison par la gymnastique 114
— des cordes vocales 455
Passer par-dessus la canne 136
Patent Largiadère . . . 140
Pâtisseries fines 48
Peau 147
— (impuretés de la) 211
— maladies de la . . 219
Pellicules de la tête 310, 344
Pendus (sauvetage des) . 247
Petits accidents, avis et conseils 229
Petite centaurée 208, 509, 514
— (teinture de) . . . 211
— (tisane de) 150, 278, 514
Petits pois 94

Pages
Phtisie 23, 365, 445
Pied 154
— (articulations de) 155
— (exercices des) . . 123
Pieds ouverts 215
Pieds plats 155
— (douleur dans les) 505
— (maladies des) traitement 319, 320
— (transpiration des) 444
— traitement . . . 445
Pierre (maladie de la) 212, 213
Pigeons rôtis 98
Pilules 496
— de Wühlhuber . . 497
Piqûres d'abeilles . . . 500
— de frelons 500
— de guêpes 500
— d'insectes 259
Plaies anciennes 356
— vives . 204, 211, 215
— envenimées . . . 257
— provenant d'une morsure 258
— traitement . . . 258
Plantain . . . 204, 367, 508
— (légume de) . . . 93
— (suc de) 508
— (tisane de) . 299, 508
Plomb (empoisonnement par le) 256
Pois verts aux carottes . 94
Poisons 9
— minéraux 255
— stupéfiants . . . 255
— violents 255
Poisons — (contre) . . 255
Poitrine de veau farcie . 100
Polypes 220
Pommes de terre à la duchesse 88
— frites 89
— renversées 90
Potage éthéré 81

Pages
Potage à la farine de lentilles 83
— aux châtaignes . 82
— au ris de veau . 78
— au riz 79
— à la crême . . . 79
— à la Windsor . . 85
Poudre dentifrice . . . 191
— d'herbes . . 396, 517
— de carline 202
— argileuse . . 318, 504
— sa préparation 505
— de craie 66
— de gentiane . . . 517
— de vermouth . . 517
— d'écorce de chêne 517
— d'os 287, 429
— de charbon, pour les dents 191
— d'aloës 375
Poulets rôtis 98
Poumon 155
— (hémorragie du) . 215
— (soins à donner au) 196
— (engorgement du) 203, 211
— (malades atteints au) 508
— leur respiration . 115
Prêle 203, 215, 506, 509, 514, 515
— (décoction de) 187, 305
— (compresse de) . 218
— (lavement avec décoction de) 301
— (gargarisme de) 193, 219
— (eau de) 219
— (tisane de) . . . 220
— (rincement avec tisane de) 193
— (décoction de) pour renifler 188
— pour nettoy. les dents 190
Précautions à prendre pour ranimer les personnes gelées 249

Pages
Presbytes 177
Préservatifs contre les maladies contagieuses . . 223
Priseurs 188
Prodromes du choléra . 278
Prodromes du typhus pétéchial 466
Pulmonaire (herbe) . . 203
Purée de farine de haricots 96
— de farine de légumes à cosses 96
— de farine de lentilles 96
— de farine de pois 96
— de pommes de terre 96
— de sureau 510
Purgatifs 64, 496
— légers 511
— opérant rapidement 497
Pyrosis 209, 509

Q

Quelques plantes du jardin de Dieu . . 201—225
Quinine 10

R

Racine d'acore 513
— de bardane . . . 207
Ragoût végétal 94
Raideur des articulations de la hanche guérie par la gymnastique . . . 114
Raideur des articulations du genou et du pied guérie par la gymnastique 114, 127
Rate (maladie de la) 172, 395
— (gonflement de la) 395
— (soupe à la) . . . 86
Raves à la bavaroise . . 91
Régime 31, 103
— des convalescents 75
Régles de conduite pour le choléra 280

Pages
Reins 409
— (inflammations des) 410
— remèdes intérieurs 412
— traitement . . . 411
— (maladie des) 66, 410
— (douleurs aux) 211, 218, 512
— (nourriture pour ceux qui souffrent des) 67
— (Dégénerescence des) 412
— (engorgement des) 203
Remède pour activer la menstruation 209
Renifler de l'eau 188
Renouée 212
— grande 214
— petite 214
Respiration 440
— pénible guérie par la gymnastique . . . 121
— artificielle 241
— favorisée par la gymnastique 121
— (phénomène de la) 156
Respirer 440
Rétention d'urine . . . 218
Rétrécissement du rectum 370
Rhumatisme 414
— articulaire . . . 421
— sa guérison 423
— chronique 426
— très-violent . . . 424
— sa guérison 424
Rhubarbe 513, 515
Romarin . . 224, (vin de) 509
— (tisane de) . . . 287
Rôti anglais 99
Rôti de hachis 99
Rôti de lièvre 99
Rôti de veau 99
Rôti de chevreau . . . 100
Rôti d'agneau 100
Rotule 155
Roux clair 82

Pages
Roux blond 82
Rupture de la glace . . 240

S

Sachets de glace . . . 495
Sacrum 153
Saignées 8, 493
Saignements 259
— traitement bénin . 260
— traitement énergique 262
Saler trop fort 41
Salive 151
Salpêtre 41
Salsifis 92
Sang 145
— (afflux du) vers la tête 501
— (amélioration et augmentation du) . 287, 494
— (circulation normale du) 493
— (crachement de) 203, 211, 212, 217
— (flux de) 370
— (intoxication du) 255, 380, 450
— (grave) son traitement 257
— (tirer du) 493
Sangsues 8
Sauge 514
— (gargarisme de) . 193
— rincement de la bouche avec la tisane de) 193
— (tisane de) 210, 211, 287, 291, 299
Sauvetage de quelqu'un qui s'est enfoncé dans la glace 240
Scarlatine . . 393, 437—440
— (malades atteints de la) 440
— tisane à leur usage 440
Scorbut . . . . . 435—437

Pages
Scrofule 70
Sédentaire (vie) 196
Secours aux brûlés . . 251
Sécrétion de l'urine difficile 223
Sel 41, 497, 498
Selles difficiles 370
Sens et leurs organes . 175
Sens de la vue 175
Sens de l'ouïe, du goût de l'odorat . . 180—181
Soif par suite de brûlures 252
Soif, son étanchement par la teinture d'oignon 223
Soins à donner aux malades 6
Soins que réclame le corps humain . . . . 183—197
Soins à donner à la bouche 192
— aux cheveux . . 342
— au cou 193
— au cuir chevelu . 344
— aux dents 189
— au nez 188
— à l'œil 185
— aux oreilles . . . 187
— aux organes de la voix 194
— aux poumons . . 196
Soleil (coup de) 254
Solution de sucre pour les yeux blessés 264
Sommeil 181
Soupe au cerfeuil . . . 83
— à la cervelle . . . 86
— à la crême . . . 79
— au cresson de fontaine 82
— à l'épeautre vert 80
— à la farine fortifiante 86
— — d'avoine . . 79
— à la farine de haricots 80
— à la farine d'orge 80

Pages
Soupe à la Française . . 80
— au foie 86
— fortifiante 291
— au fromage . . . 87
— aux légumes secs 80
— aux lentilles . . . 83
— aux nouilles . . . 83
— à l'orge 80
— à l'oseille 84
— au pain bis . . . 87
— au pain grillé . . 79
— aux pommes de terre 80
— à la queue de bœuf 84
— à la rate 86
— au ris de veau . 78
Sources minérales . . . 420
Spasmes hystériques . . 291
Spasmodique (état) grave dans la dégénérescence des reins 413
Stases sanguines 220
Sternum 152
Structure du corps humain 145—182
Stomachiques . . 512—514
Stomatite ulcéreuse . . 436
Suc d'oignon 223
Suc de plantain 508
Sueur 440
— son origine . . . 442
— (formation anormale de la) 443
Sucrée (eau) 59
Sureau (purée de) . . . 510
Sureau-nain 509
Syphilis 455
— cause de la consomption de la moelle épinière 428

T

Tentatives pour ranimer les personnes gelées . 249
Teintures d'herbes; leur préparation 516

Pages
Teinture de carline . . . 202
— d'oignon 223
— d'oignon de mer . 509
— de pimpernelle . 195
— de pommes de pin 195
Tétanos 450
— traitement interne 451
— sa guérison . . . 451
Tête 149
— excoriée des enfants 224
— (inclinaison de la) 111
— lourdeurs de la) . 208
— (mal de) . . 209, 502
— (mouvements de la) 112
— (mouvement gyratoire de la) 112
— (parties de la) 149—151
— (pellicules de la) 310, 344
— (transpiration de la) 444
— (typhus de la) . . 467
Tête ulcérée chez les enfants 207
Tête (peau de la), soins à lui donner 343
Thorax 152
— (défauts du) guéris par la gymnastique . 118
Thym 513
Tisane 13, 54, 505
Tisane; préparation de la tisane en général . . 506
Tisanes (chapitre sur les) 505
Tisane d'angélique . . . 513
— de bardane . . . 205
— de racine de bardane 207
— d'écorce de chêne 65, 291, 299
— de fenouil . . . 513
— de fenugrec . . . 514
— de gentiane . . . 513
— de menthe . . . 280
— de morgeline . . 203
— d'oignon 224

Pages

Tisane de petite centaurée 209, 278, 509
— de plantain . 299, 308
— de pommes de pin 195, 516
— de renouée . . . 212
— de romarin . . . 287
— de sauge 210, 211, 287, 291, 299
— de tormentille 217, 278, 299
— de racines de tormentille 65
— contre les dartres humides 308
— pour les diabétiques 488
— contre le lupus . 317
Tisanes (mélanges de plusieurs espèces de) . . 515
Trachée-artère 156
Traîneau de montagne . 235
Transpiration 440
Transpiration de la tête 444
— des pieds 444
— son traitement . 447
Transport des blessés sur de mauvais chemins . 235
Traumatique (crampe) . 450
Trèfle d'eau 513
Tronc . . . . . 151—153
— ses subdivisions 150—153
— (flexion du) . . . 113
— (exercices du) . . 112
Tourner la tête 111
— le tronc 113
Toux accompagnée de crachements de sang . 203
Trigonelle 514
Toubles de l'esprit . . . 402
Tube digestif 163
Tubérosités hémorroïdales 370
Tumeurs 207, 214, 285, 377, 514

Pages

Tumeur fongueuse du genou 356
— son traitement . . 356
Tumeur à la jambe . . 215
Typhus 464
— son traitement . 467
Typhus du bas-ventre 58, 465
— pétéchial 466
— de la tête 467
— (boire de l'eau par cuillerées en cas de) . 57

U

Ulcères . . . . . voir abcès
Urine 171, 410
— (évacuation de l') 429
— (rétention d') . . 218
(troubles dans la sécrétion de l') 430
Uriner (difficulté d') . . 223
Urique (sécrétion d'acide) 516

V

Vaccination 275
Vapeur (bains de) . . . 337
Vapeur de charbon . . 246
Varice rompue 260
Variole 275, 393
— son traitement 276, 277
— ses symptômes . . 277
Varioleux, boissons à leur usage 277
Veau rôti 99
Venin des plantes . . . 255
Ventouser 483, 494
Ventouses 8
Ventre (maux du bas-) 279, 513
— (douleurs dans le bas-) 223
Vents dans le corps . . 513
Vermouth 204, 209, 214, 507, 513
— (eau de) pour les yeux 511

Pages
Vermouth (bain des yeux avec l'eau de) . . 185, 274
— (poudre de) . . . 517
— (tisane de) 67, 193, 278, 287, 291, 299, 513
— contre l'intoxication par le plomb 257
Vers 201, 210, 514
— (personnes qui ont des) 514
Vertèbres 151
— du cou 151
— lombaires 151
Vésicule biliaire 378
Vésicules provenant de brûlures 252
Vessie (atonie de la) . . 70
— (calculs de la) . . 214
— (catharre chronique de la) 69
— (engorgement de la) 203
— (Maladies de la) 69, 212, 218, 516
Viande 37
Victimes d'un accident (transport des) . . . 233
Vinaigre . . . . . 41—44
— comme remède . 41
— (gargarisme de) . 41
— de fruits 43
Vinaigrée (eau) compresse d' 476
Visage . . . . . 148—149
Viscères 155
Visite aux malades . . 6

Pages
Voix (organes de la) . . 157
— (Marche dans l'eau pour fortifier les) . . 195
Vomissement 61, 279, 388, 496
— de sang 203, 211, 212, 217
Vomitifs 496
Vue (sens de la vue) . . 175

Y

Yeux (bain des), pour vieillards 187
— (bain des) d'eufraise 185
— de fenouil 185
— d'oignon 223
— de vermouth . . 274
Yeux (faiblesse des) . . 184
— (fluxion des) . . . 224
— (lésion des) — Traitement à suivre . . . 264
— (lésion des) par des acides 264
— (Maladie égyptienne des) 273
— (maladie syphilitique des) 274
— (maladie des) à la suite d'un faux traitement des dartres . . 304
Yeux (miel pour purifier les) 185, 274
— (Soins à donner aux) 185
Yeux endoloris 511

C. Commichau & Co,

Silkeborg, Danemark.

REEN LÆRRED C.C. SYSTEM

Produit danois,

garanti

pur Lin pour Tricots, vêtements de dessous

pour

Hommes, Dames et Enfants.

Articles pour pansements,

Bandes, enveloppes, bandages, manteau espagnol etc. etc. en fort lin filé et tissé à la main

d'après les procèdes de l'abbé

Sébastien Kneipp

fabriqué par

C. Commichau & Co., Silkeborg, Danemark.

Liste des prix et Catalogue franco et gratis.

PRIX-COURANT
du
Comptoir Géneral des Produits Français
DE LA MÉTHODE KNEIPP
St- Symphorien-de-Lay (Loire).
Directeur : J. Favrichon.

Juin 1898.
Ce tarif annule les précédents.

Les flacons et les paquets étant préparés d'avance, il n'est pas expédié de quantités inférieures à celles qui sont indiquées dans ce Tarif.

Il n'est pas fait d'expéditions les Dimanches et jours fériés.

Nous faisons le franco de port et d'emballage, dans l'intérieur de la France seulement, pour toute commission de 20 fr. dont le poids brut n'atteint pas 9 kilogs. Pour les expéditions qui dépassent ce poids, nous ne faisons le franco de port et d'emballage qu'à partir de 50 fr.

Nous pouvons, quand les clients le désirent, expédier par la poste, les poudres, les plantes, les livres et les flacons d'huile dont le poids ne dépasse pas 15 gr. — huiles essentielles, huile excrétive. Il faut, pour cela, joindre au prix de ces objets, le coût de l'affranchissement, — soit 0.20 par paquets de 150 grammes de plantes ou de poudres, par boîtes entières de Fouille et de Poudre d'Os et par flacons d'Huiles de 15 gr. — et 0.10 pour les demi-boîtes de Fouille et de Poudre d'Os.

Nous n'expédions jamais par la poste, même un seul flacon de liquide (teinture, extrait ou huile), dont le poids dépasse 15 gr. Le port de l'extrait d'ortie ou de tout autre liquide est de 0.60 en gare, et 0.85 à domicile, qu'il y ait un ou plusieurs flacons, jusqu'au poids de 3 kilogs.

Afin d'éviter les frais de remboursement qui sont très onéreux et l'ouverture de comptes pour des sommes minimes, nous prions nos clients de joindre à leurs lettres, en un mandat-poste, le montant de leurs demandes, *plus les frais de port.*

Le port des farines pour pain Kneipp est toujours à la charge de l'acheteur.

Prix des Colis postaux pour l'intérieur de la France.

Colis postal de	3 kil.	en gare,	0.60,	à domicile,	0.85.
—	5 kil.	—	0.80,	—	1.05.
—	10 kil.	—	1.25,	—	1.50.

NB. — A cause de l'emballage, le poids net des objets demandés ne doit pas dépasser 2 k. 250 pour un colis-postal de 3 k., et 4 k. 250 pour un colis de 5 k. On peut cependant, pour les produits alimentaires, expédier 2 k. 500 par colis de 3 k., et 4 k. 500 par colis de 5 k.

Bien indiquer la gare qui dessert la localité.

Nous prions instamment nos clients d'écrire leur nom et adresse d'une façon lisible, afin d'éviter toute cause d'erreur.

PRODUITS PHARMACEUTIQUES

Teintures (Extraits):	par 150 gr.
D'absinthe	1.40
D'acore	1.50
D'angélique	1.50
D'anis	1.50
D'ansérine	1.50
D'arnica	1.50
De boucage-saxifr	1.50
De camomille	1.50
De centaurée	1.40
D'écorce de chêne	1.50
De chicorée	1.40
De consoude	1.50
D'eufraise	1.30
De fenouil	1.50
De genêt	1.50
De gentiane	1.40
De genièvre	1.40
De gratte-cul	1.50
De menthe	1.50
De ményanthe	1.50
De millepertuis	1.40
De myrtille	1.50
De primevère	1.50
De prêle	1.40
De radis	1 50
De romarin	1.40
De rue	1.40
De sauge	1.50
De souci	1.50
De tormentille	1.50
De valériane	1.30
Alcool camphré	1.10
Huile d'amande douce	1.50
— camphrée	1.10
— de millepertuis	1.10
— de noyer	1.10
— de rue	1.40
— excrétive, le flacon	1.„
— de sarriette	1.„
Absinthe (feuilles)	„.60
Acore (racines)	„.60
Angélique (racines)	„.75
— (graines)	„.80
Anis vert	„.75

	par 450 gr.
Ansérine (argentine)	„.75
Arnica fleurs)	„.75
Aunée (racines)	„.60
Aspérule	„.75
Bardane (feuilles)	„.60
— (racines)	„.60
Boucage-sax. (racines)	„.60
Bouillon blanc (fleurs)	1.40
— (feuilles)	„.60
Busserole	„.60
Bourse à pasteur	„.60
Camomille-matric	„.90
Centaurée	„.75
Chêne (écorces)	„.30
— (feuilles)	„.60
Chicorée (feuilles)	„.60
— (racines)	„.45
Citronelle (mélisse)	„.60
Consoude (racines)	„.60
Cumin (semences)	„.60
Encens en grains	„.90
Eufraise	„.75
Fenouil (semences)	„.75
Fenugrec (Fœnum græcum) (semences)	„.40
Foin (Fleurs) le kil. 1 fr., port dû. Le paq. de 3 kil. 3 fr. franco	„.30
Fougère mâle (racines)	„.60
Fraisiers (feuilles)	„.75
Fraisiers (racines)	„.60
Genièvre (baies)	„.40
Genêts (branches)	„.60
— (fleurs)	„.75
Gentiane (racines)	„.30
Gratte-Cul (cynrroh)	„.75
Groseillier (feuilles)	„ 60
Gui coupé	„.75
Haricots (cosses)	„.60
Hièble (racines)	„.90
Lierre terrestre	„.70
Lin (graines triées) les 500 grammes 1 fr.	
Mauve noire (fleurs)	„.90
Ményanthe coupée	„.80

par gr. 150

Menthe aquatique . . „.80
— poivrée . . . „.80
Miel blanc, qualité extra, le pot de 250 gr. 1. 10.
Millefeuille (fleurs) . . „.90
Millepertuis . . . . „.65
Moutarde blanche . . „.60
Myrtilles (fruits secs) . „.75
Noyer (écorces) . . . „.50
Noyer (feuilles) . . . „.60
Ortie (feuilles) . . . „.50
— (racines) . . . „.80
Ortie blanche (racines) „.75
— (feuilles) „.75
Paille d'avoine coupée, le kil. 1 fr. port en sus, le paquet de 3 kil. 3 fr., franco . „.30
Pin (bourgeons) . . . „.55
Plantain . . . . . „.60
Prêle, le kil. 2 fr. 25, port dû, les 3 kil. 5 fr. franco „.60
Primevère 1.40
Prunellier (fleurs) . . 1.40
Pulmonaire . . . . „.60
Renouée (traînasse) . . „.90
Romarin . . . . . „.60
Ronces (feuilles) . . . „.60
Rue (feuilles) . . . . „.70
Sanicle (feuilles) . . . „.60
Santal granulé pour infusions . . . . . „.70
Sarriette (feuilles) . . „.60
Sauge mondée . . . „.60
Serpolet . . . . . „.50
Semen-contra (semencine), „.60
Souci (calendula) . . 1.75
Sureau (baies) . . . „.60
— (fleurs) . . . „.75
— (feuilles) . . . „.60
— (racines) . . . 1.10
Tilleul (fleurs) . . . „.75
Tormentille (racines) . „.90
Tussilage (feuilles) . . „.60
— (fleurs) . . „.90
Valériane (racines) . . „.60

par 150 gr.

Véronique (feuilles) . . „.60
Verveines des champs, (racines) . . . . . „.90
Violettes (feuilles) . . „.90
Poudre d'absinthe . . 1.20
— d'aloès . . . „.90
— d'alun . . . „.40
— d'angélique . . 1.10
— d'anis vert . . 1.10
— charbon végétal „.70
— de chêne . . „.60
— de craie préc . „.75
— de cumin . . 1.10
— d'eufraise . . 1.20
— de fenouil . . 1.10
— de fenugrec . . „.60
— — le kil. 2.50
— de genièvre . . „.90
— de gentiane . . „.90
— d'hièble . . . „.90
— millepertuis . . „.90
— de menthe . . 1.20
— de racines de tormentille . . 1.10
— de santal . . 1.20
— de sauge . . „.90
— de tussilage . . „.90
— de valériane . „.90

Huiles essentielles

par 15 gr.

d'anis 1.20
d'anis et de fenouil mélangés 1.20
d'aspic . . . . . „.80
de cumin 1.35
de fenouil 1.20
de genièvre 1.20
de girofle 1.20
de lavande 1.20
de menthe extra . . 3.50

par 250 gr.

Vin d'absinthe . . . 1.25
— d'aspérule . . . 1.25
— de mélisse . . . 1.25
— de romarin . . . 1.25

Médicaments composés: TISANES.

Recettes publiées par Mgr. Kneipp dans „Mon Testament“ et dont le mode d'emploi et les doses sont indiquées dans les „Remèdes Naturels“ de Mgr. Kneipp par J. Favrichon.

Tisane **A** contre les hémorrhagies en général, et en particulier contre celles que provoque la toux, la boîte 1 fr.

— **B** contre l'inertie de l'estomac et contre les maladies du foie, ... la boîte 1 fr.

— **C** diurétique. S'emploie contre l'hydropisie et nettoie l'estomac, ... la boîte 1 fr.

— **D** diurétique et diaphorétique, . . la boîte 1 fr.

— **E** conseillée par Mgr. Kneipp contre la pierre et la gravelle, ... la boîte 1 fr.

— **F** stomachique. Recommandée aux personnes qui ont peu d'appétit et qui digèrent difficilement, la boîte 1 fr.

— **G** béchique. Contre des engorgements des poumons et des voies respiratoires: rhumes, bronchites, catarrhes, ... la boîte 1 fr.

— **H** c'est en même temps un hémostatique et un remède contre la leucorrhée. S'emploie aussi contre les affections des voies respiratoires, la boîte 1 fr.

— **I** diurétique, antiscorbutique, balsamique et stimulant; très utile dans le catarrhe pulmonaire chronique . . . . . 1 fr.

— **J** réchauffe l'estomac et chasse les gaz, la boîte 1 fr.

— **K** recommandée aux personnes qui souffrent des reins et de la vessie. Bonne contre la gravelle, la boîte 1 fr.

— **L** contre les maladies du cœur, des voies respiratoires, contre les pesanteurs de la tête, les étourdissements, les difficultés de la respiration, la boîte 1 fr.

— **M** sudorifique. S'emploie contre les vieilles toux, les catarrhes, les engorgements de la poitrine, la boîte 1 fr.

— **N** s'emploie contre la constipation, la boîte 1 fr.

— **O** s'emploie contre les vertiges, les états de congestion, les battements de cœur, la mélancolie, la boîte 1 fr.

— **P** s'emploie contre les coliques et les refroidissements violents, ... la boîte 1 fr.

— **Q** s'emploie contre les hémorrhagies des poumons, de l'estomac, de l'utérus, . . la boîte 1 fr.

— **R** bonne contre les états spasmodiques, contre les vertiges. Elle chasse les gaz et réchauffe, la boîte 1 fr.

— **S** cette tisane est recommandée contre la migraine. Elle est bonne aussi pour les goutteux, la boîte 1 fr.

— **T** dépuratif recommandé aux personnes sujettes aux éruptions la boîte . . . . . 1 fr.

Tisane U s'emploie contre les maladies de la gorge, des poumons et les engorgements des voies respiratoires, ... la boîte 1 fr.
— Y s'emploie en gargarisme dans toutes les maladies de la gorge, ... la boîte 1 fr.

Alcool de menthe . . . . . le flacon de 90 gr. 1.50
Argile préparée au vinaigre de vin pur . . . le pot 1.25
Argile à la Tormentille . . . . . le pot 1.25
Argile à l'Arnica 1.25
Brou de noix au sucre, le flacon 2.25 . . . 4 flacons, franco. 8 fr.
Cachets de Poudre d'Os blanche, noire ou grise, la boîte 3 „
Cachets de Fouille-Régulateur 1re ou 2e recette, — 3 „
Eau Capillaire d'Ortie et de Bardane, contre la chute des cheveux, ... le litre 5 fr., le flacon 1 „
Eau dentifrice . . . . . le flac. 1.50
Élixir stomachique . . . . . le flac. 1.50
Emplâtre de Poix de Bourgogne . . . . . la boîte 1.20
Extrait camphré de Seigle . . . . . le flac. 1.50
Extrait concentré de Fouille-Régulateur 1re ou 2e recette . . . . . le flacon 2 fr.
Extrait concentré d'aloès et d'absinthe . . . le flac. 1.50
Fouille-Régulateur 1re ou 2e recette (p. infusion), la boîte 2 francs, la dem. b. 1 fr.
Gouttes de voyage, N°. 1 élixir d'arnica composé le flac. 1.50
Gouttes de voyage. N°. 2 élixir de fenouil composé le flac. 1.50
Huile Capillaire d'Ortie et de Bardane, le litre 5 fr., le flac. 1.—
Mellite de sureau le flacon 2.25, port en sus, — 4 flac. franco . . . . . 8.—
Onguent de miel et d'absinthe (pâteux). Cet onguent est employé avec grand succès par Mgr. Kneipp pour épurer les yeux et fortifier la vue . . . le pot. 1.50
Onguent contre les maladies des yeux. (Onguent de, miel et d'absynthe liquide). Il a les mêmes propriétés que l'onguent pâteux. Il s'emploie mélangé à de l'eau pour le lavage interne et externe des yeux malades le flac. 1.50
Onguent de Calendula . . . . . le pot. 1.—
Onguent d'Arnica . . . . . le pot. 2.—
Poudre d'Os, blanche, noire ou grise, la boîte 2 fr. 50, la demi-boîte 1.50
Poudre dentifrice végétale . . . . . la boîte 1.50
Sirop de Semen-contra composé . . . . . le flac. 1.—
Thé des Kneippistes . . . . . la boîte 1.—
Thé mélangé N° 1, dépuratif . . . . . la boîte 1.—
— N° 2, béchique pectoral . . . la boîte 1.—
— N° 3, diurétique . . . . . la boîte 1.—

—	N° 4, contre les hémorrhagies la boîte		1.—
—	N° 5, anti-goutteux	—	1.—
—	N° 6, anti-nerveux	—	1.—
—	N° 7, anti-bilieux	—	1.—
—	N° 8, carminatif (contre les gaz)	—	1.—
—	N° 9, laxatif	—	1.—

Vin de Myrtilles, au Frontignan muscat, port et emballage en sus, la bout. 3.75, la caisse de 2 bouteilles franco 7.50

PRODUITS ALIMENTAIRES.

Succédanés du café des îles.

	500 gr.	1 kil.
Malt pur torréfié (ancien Café de Malt) en grains	„.60	1.20
** Malt composé torréfié (ancien Café Mélangé) moulu	„.70	1.40
Froment pur torréfié (ancien Café de Froment) —	„.70	1.40
* * Seigle pur torréfié (ancien Café de Seigle) —	„.70	1.40
Glands purs torréfiés (ancien Café de Glands) —	„.70	1.40
Glands composés torréfiés (ancien café de Céréales et de Glands) moulus	„.70	1.40

Produits divers pour soupes, bouillies, entremets, etc.

Soupe fortifiante mélangée (froment, seigle et avoine)	„.75	1.50
Soupe Fortifiante au froment pur	„.70	1.40
* Soupe de grains grillés froment et seigle . .	„.70	1.40
Soupe de grains grillés au froment pur	„.70	1.40
Orge maltée triée (malt non torréfié)	„.60	1.20
Gruau d'Avoine (entier)	„.60	1.20
Gruau d'Avoine (séché et concassé)	„.70	1.40
Flocons d'Avoine	„.70	1.40
Farine de Mais blanc	„.60	1.20
Farine de Pois	„.75	1.50
Farine de Haricots	„.75	1.50
* Farine de Lentilles	„.75	1.50
Farine de Malt	„.75	1.50
* Farine d'Avoine	„.75	1.50
Farine d'Orge	„.75	1.50
Farine de Riz	„.75	1.50
Fécule de pommes de terre	„.50	1. „
* Farines naturelles mélangées (avoine, riz, orge)	„.75	1.50
Chocolat-céréales en poudre	2. „	4. „

L'usage des produits précédés d'un astérisque est plus spécialement recommandé.

Biscuit de Malt	la boîte	0.50
la boîte de 2 k.		7.—
Biscuits d'Avoine		0.50
la boîte de 2 k.		7.—

Toiles perméables à jour en pur fil de lin.

Type de tissu déposé et enregistré en France, en Allemagne, en Belgique.

Toile N° 1, largeur 0m83	1 fr. 50	le mètre
— N° 1, — 1m30	2 fr. 35	—
— N° 1, — 1m60	2 fr. 90	—
— N° 2, — 0m83 écrue . . .	1 fr. 40	—

Gilets de Santé remplaçant le gilet de flanelle.

Taille . . .	1	2	3
Largeur	55	60	65
Longueur	75	80	80
Prix, avec manches	5.25	5.55	5.75
— sans manches	4. „	4.30	4.50

Lin pour tricoter, 4 bouts, crémé, qualité extra, les 500 gr. 4 fr.	le kil.	7 fr. 50
Maillot inférieur	la pièce	6 fr. 25
Demi-Maillot	—	4 fr. 50
Châle	—	3 fr. 50
Manteau Espagnol, long. 1m80	—	10 fr. „
— long. 1m60	—	9 fr. „

Chaussettes unies en lin. Jarretières coton,
Grandeurs en centimètres 24 26 28 30

Écrues	la paire	1.70

SANDALES DÉCOUVERTES.

N°s	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Prix	3.70	3.80	3.90	4.„	4.10	4.20	4.30	4.40	4.50
N°s	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Prix	4.60	4.70	4.80	4.90	5.„	5.10	5.20	5.30	5.40

FARINES POUR PAIN KNEIPP.

deux parties de farine brute de Froment
et une partie de farine brute de Seigle.

Prix suivant cours

EAU CAPILLAIRE

D'ORTIE & DE BARDANE

contre

LA CHUTE DES CHEVEUX

De tous les Produits recommandés contre la Chute des Cheveux
Il n'en est pas d'une efficacité aussi remarquable que
l'Eau Capillaire d'Ortie et de Bardane.

Composée de deux Plantes Inoffensives
Son emploi est sans danger

Elle arrête la Chute des Cheveux et favorise leur croissance.
Elle fortifie le Cuir Chevelu et les racines des Cheveux.
Elle nettoie la tête et fait disparaître les Pellicules.
Par son parfum délicat,
elle constitue le plus agéable des cosmétiques.

Mode d'emploi

Une ou deux fois par semaine on lave la tête avec de l'eau chaude et du savon, on la sèche à l'aide d'un linge, puis on fait une abondante friction à l'**Eau capillaire d'Ortie et de Bardane.** Les jours où on ne lave pas la tête on ne fait qu'une friction légère à l'Eau Capillaire.

Lorsque les cheveux sont secs et cassants, on remplace, une ou deux fois par semaine, la friction à l'Eau capillaire par une légère onction à l'**Huile Capillaire d'Ortie et de Bardane.**

Le Flacon d'Eau capillaire ou d'Huile,			1 fr.	franco	1.60
Les 12 Flacons	—	—	12 fr.	—	12.80
Le Litre,	—	—	5 fr.	—	5.80

BOITES A ANALYSES

à l'usage des personnes

n'ayant fait aucune étude de chimie.

Indispensables à tout le monde pour reconnaître avant qu'il ne soit trop tard, si l'on est atteint de Diabète ou d'albumine, maladies très fréquentes à notre époque.

Une analyse complète faite avec nos réactifs revient à peine à 0 fr. 50 ; une simple recherche de sucre ou d'albumine, à moins de 0 fr. 25.

TARIF DES BOITES A ANALYSE.

Boite No. 1, pour la recherche du sucre et de l'albumine sans dosage.

La boîte: 8 fr.; franco: 9 fr.

La Boîte n° 1 est composée de: 1° un flacon réactif pour la recherche du sucre urinaire (glucose), 2° un flacon réactif pour l'albumine, 3° tubes à essais, 4° un entonnoir, 5° une lampe à alcool, 6° une pince à tubes, 7° papiers tournesol, 8° papiers à filtres, 9° baguette en verre, 10° brochure explicative

Boite No. 2. — Recherche et dosage du sucre et de l'albumine, recherche du pus, appréciation de l'urée par la densité etc., etc.

Prix: 20 fr.; franco: 21 fr.

La Boîte n° 2 est composée de: 1° un flacon réactif pour la recherche et le dosage du sucre urinaire (glucose), 2° flacon réactif pour la recherche et le dosage de l'albumine, 3° un Saccharimètre Favrichon, 4° un Albuminimètre, 5° Tubes à essais, 6° un entonnoir, 7° un densimètre à urine, 8° un thermomètre, 9° une lampe à alcool, 10° un flacon acide acétiqué, 14° un flacon ammoniaque, 12° une pince à tubes, 13° papiers tournesol, 14° papiers à filtres, 15° baguettes en verre, 16° brochure explicative

PRIX DES PIÈCES SÉPARÉES.

Albuminimètre	6.—
Saccharimètre	2.—
Densimètre	2.—
Thermomètre	3.50
Tubes à essais avec étui	0.40
Entonnoir	0.40
Pince à tubes	1.25
Lampe à alcool	2.50
Réactif pour l'albumine, le flacon de 45 gr.	1.25
le flacon de 250 gr.	3.50
Réactif pour le sucre urinaire (glucose) le flacon de 45 gr., 1.50, le flac. de 250 gr.	4.50
Papiers à filtres, la douzaine	0.30
Papiers tournesol, —	0.15

Port en plus, 0.60 pour recevoir en gare, 0.85 pour recevoir à domicile

J. Favrichon, Pharmacien-Chimiste,

à St-Symphorien-de-Lay (Loire).

J. Favrichon à St-Symphorien-de-Lay (Loire).

REVUE GENERALE

DE LA

Méthode Kneipp

Seule traduction autorisée

du Central-Blatt de Wœrishofen

Organe officiel de

L'ASSOCIATION INTERNATIONALE DES MÉDECINS KNEIPPISTES

Créé avec la collaboration de Mgr Kneipp

Paraissant le 1er de chaque mois

Directeur: J. FAVRICHON, pharmacien-chimiste,

SAINT-SYMPHORIEN-DE-LAY (Loire).

ABONNEMENTS

France, un an ..... 5 fr. | Union postale..... 6 fr.

Cette Revue a pour but de faire pénétrer dans toutes les classes de la Société les principes de Médecine et d'Hygiène naturelles auxquelles Mgr. Kneipp a attaché son nom.

Chaque numéro de ce journal comprend:

1° Des articles écrits par Mgr. Kneipp et des Médecins naturalistes éminents, sur les traitements naturels des maladies, sans opération et sans poison.

2° Des articles sur l'alimentation dans l'état de santé et dans l'état de maladie.

3° Des études sur les Herbes médicinales que chacun peut aisément cueillir.

4° Des recettes de cuisine bygiénique, etc.

ADRESSES DES PRINCIPAUX BOULANGERS

Qui emploient les farines du Comptoir Général.

Paris, Verrier, 111, boulevard Haussmann, 8e arrondissement.
— François, 79, rue de Passy 16e —
— Landry, 7, rue de Fleurus, 6e —
— J. Lepère, 81, avenue d'Orléans, 14e —
— Rouffet, 43, avenue de Saxe, 7e —
— Malherbe, 53, rue de Sèvres, 6e —
— Auclère, 26, rue des Barres, 4e —
— C. Nicot, 74, boulevard Magenta, 10e —
Alençon, L. Legué, rue de Sarthe, 6.
Amiens, Demonchy, place Saint-Denis, 22.
Amplepuis, Donjon.
Angers. Juliard, rue Plantagenet, 20.
Annecy, Dangon, rue Grenette.
Autun, Thibaudin, rue Guérin, 15.
Avranches, Eon, rue Saint-Gervais, 14.
Bar-le-Duc, Baudier E. rue des Ducs-de-Bar, 45.
Béziers, Combelles, rue de l'Argenterie, 5.
Bordeaux E. Teulère, rue de la Croix-de-Seguey, 35.
Bourg, Ravignier, faubourg de Mâcon, 42.
Bourges, Abel Fauchet, rue Bourbonnoux, 110.
Bourgueil, P. Rouer, place des Halles.
Cette, Massonnet, Rue de l'Esplanade, 3.
Châlons-sur-Marne, Machet-Liégeois, rue d'Arfeuil, 8.
Châtellerault, Ducluzeau-Thiennet, boulevard de la Tête-Noire.
Chinon, Peyrouteau, rue Haute-Saint-Etienne, 89.
Cholet, Fillaudeau, rue Nationale, 38.
Coutances, Langenais.
Dijon, Cocusse, rue Bossuet, 3.
Épinal, Coné Félix, place Saint-Goëry, 4.
Étampes, Berthier, rue de Perray.
Fontenay-le-Comte, Mady, Haute-Grande-Rue.
Granville, Veuve Baptiste, rue des Moulins, 2.
Grenoble, Martin, rue du Lycée, 2.
La Flèche, Boudin, rue Couchot.
Laon, „Petit. c.", rue Fosse-Saint-Julien, 1.
Le Mans, Lenoble, rue Nationale, 91.
Lyon, Bénatru, rue Molière, 21.
— Jallabert, rue Saint-Etienne, 6.
Mantes, J. Paviot, rue Nationale, 45.

Marseille, Toussaint-Blanc, rue Paradis, 137.
Montpellier, E. Deleuze, rue du Puits-des-Esquilles, 20.
Moulins, Laky, place de l'Hôtel-de-Ville, 10.
Nantes, Chesneau, place Viarmes, 4.
— Janeau, rue Bon-Secours, 5.
Orléans, Margottin-Prévost, rue Porte-Saint-Vincent, 12.
Poitiers, Proust, rue Carnot, 50.
Pontoise, Hérouin, place Notre-Dame, 34.
Revigny, Hannion-Labarbe.
Roanne, Ducroux, rue Traversière.
Rouen, Buchgraber, rue de la République, 88.
Saumur, A. Gendreau, rue Portail-Louis, 40.
Saint-Brieuc, Letort, rue Houvenagle, 8.
Saint-Chamond, Rivory, Pont-des-Planches, 10.
Saint-Ló, E. Gardie, rue Torteron, 43.
Tarare, Dumilly, rue Madeleine, 13.
Toulouse, Lacourt, rue des Filatiers, 1.
— Lavergne, rue Riquet, 36.
Tours, Pirois, rue de Paris, 8.
Versailles, E. Delval, rue d'Anjou, 20.
Verdun, Gourdet, rue Mazel, 8.
La Vernarède, A. Adibert.
Vichy, Veuve Michel, rue de Paris, 60.

DÉPOTS POUR PARIS

DES

Produits Français

De la Methode Kneipp

Marque J. FAVRICHON

MÉTHODE KNEIPP, 39, rue Lamartine

BEHRINGER Pharmacien

3, rue du Vieux-Colombier.

Produits alimentaires, pharmaceutiques, toiles, sandales, lin, etc.

Système Kneipp.

Linge normale en toile-entrelacée

type de tissu enrégistré

Ce linge est accommodé sur les principes Kneipp pour un habillement sain et naturel, dans une toile-entrelacée toute spéciale de fil de lin fort et nerveux. Il présente les avantages suivants:

Il est agréable à porter sur le corps et favorable à la santé, frottant la peau, absorbant parfaitement la transpiration et admettant la circulation de l'air,

il a une façon commode, de bonne apparence,

il se nettoie facilement à la lessive et ne se rétrécit pas.

il est très fort et durable.

Pour l'achat de notre fabricat en toile-entrelacée nous recommandons nos dépots et prions de vouloir prêter l'attention à notre marque de fabrique ci-jointe.

Filature de lin Memmingen

Soc. an. pour filature et tissage de lin.

JOS. KŒSEL, imprimeur-éditeur, KEMPTEN (Bavière).

Mons. Sebast. Kneipp, **A Minha Cura d'Agua** ou O Meu Systema Hydrotherapico comprovado por uma experiencia de mais de 35 annos e escripto para o tratamento das doenças e conservação da saude. Unica traducção portugueza auctorizada pelo auctor. 3ª edição brasileira sobre a 50ª edição allemã. 8º. XX a 448 S. Preis gebd. M. 3.60.

Lieu climatérique

Veitshöchheim près Würzbourg (Bavière — Franconie inférieure)

du Dr. Loeser.

L'établissement est ouvert aussi en hiver.

Recommandé par Mr. l'Abbé Kneipp lui-même dans son livre „Ma cure d'eau" (voyez la préface de l'édition 27ième et des suivantes).

Les cures seulement d'après le système Kneipp.

Les malades de toutes espèces y sont reçus en pension complète et traitement. Repas selon la cure prescrite, belles chambres, arrangements commodes et chauffables des bains.

Aussi des enfants sont reçus en pension complète dans des appartements séparés.

L'établissement lui-même se trouve dans le soi-disant „bâtiment des cavaliers" confinant au beau jardin de cour grand de plus de 90 arpents, dans le style français, qui par la variété de ses plantations, ses allées en berceau de pins et de feuillées, offre les promenades les plus belles et les plus ombragées possible.

Concerts au jardin de cour.

Würzbourg, la belle ville de la Franconie, peut être atteint en 15 minutes par le chemin de fer.

Des excursions satisfaisantes aux environs charmants.

Pour ceux, qui ne demeurent pas dans l'établissement, il y a de nombreux logements privés. Un restaurant élégant dans le jardin de cour.

Des prospectus et tous les renseignements détaillés par le propriétaire et le directeur de l'établissement

Dr. Loeser, médecin praticien,
spécialiste de la méthode de Kneipp, en même temps
médecin du comité Kneippique à Würzbourg.

Les applications d'eau pour les hommes seront données par le médecin lui-même.

JOS. KŒSEL, imprimeur-éditeur, KEMPTEN (Bavière).

Manuel de Cuisine Kneipp comprenant 618 receptes variées classées méthodiquement et experimentées sous le contrôle de Mr. Kneipp par les Dominicaines de Wörishofen. Seule édition française autorisée. Précédée d'une préface de Mr. Kneipp. In 12°; broché Fr. 2.50; relié 3,25.

Ma cure d'eau pour la guérison des maladies et la conservation de la santé par Sebast. Kneipp. Edition populaire. 8. Fr. 2,50, relié Fr. 3,25.

Un curé allemand extraordinaire. Etude sur M. l'abbé S. Kneipp. Par M. l'abbé A. Kannengiesser. Brochure in 12° avec portrait 75 cts. Conditions spéciales par nombre.

KEMPTEN (Bavière)
Jos. Kösel
imprimeur-editeur.

PARIS
P. Lethielleux
éditeur
10, rue Cassette, 10.

OUVRAGES SUR LE SYSTÈME ***KNEIPP***

Ouvrages de l'Abbé NEUENS

MANUEL PRATIQUE ET RAISONNÉ DU SYSTÈME HYDROTHÉRAPIQUE DE Mgr S. KNEIPP.
In-12, avec gravures; *broché*, **1.75**; *relié* **2.50**

MÉDICATION INTERNE. — Régime, Hygiène alimentaire, Plantes médicinales.
In-12; *broché*, **2.00**; *relié*. **3.00**

TRAITEMENT NATUREL DES MALADIES AIGUES ET CHRONIQUES classées méthodiquement et scientifiquement.
In-12; *broché*, **3.50**; *relié*. **4.25**

PHARMACIE DOMESTIQUE. — Recueil des plantes médicinales qui doivent se trouver dans toute pharmacie bien ordonnée, par ULSAMER.
In-12, avec gravures, *broché*, **1.50**; *cartonné* . . . **1.75**

LES SUCCÈS DU TRAITEMENT KNEIPP constatés par correspondance, par GRUBER.
In-12; franco, *broché*. **1.80**

Ouvrages de M. J. FAVRICHON

L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE DANS L'ÉTAT DE SANTÉ ET DANS L'ETAT DE MALADIE.
In-12; *franco*. **1.20**

LES REMÈDES NATURELS DE Mgr KNEIPP.
In-12; *franco*. **1.40**

PORTRAITS DE Mgr ***KNEIPP***

1° Grand format (48 × 62 ½). **2.50**
2° Petit format (24 × 32 ½). **1.25**

KEMPTEN (Bavière)
Jos. Kösel
imprimeur-éditeur.

PARIS
P. Lethielleux
éditeur
10, rue Cassette, 10.

Ouvrages de Mgr S. KNEIPP, curé de Wœrishofen

MON TESTAMENT. — Avis et conseils aux malades et aux gens bien portants.
Beau vol. in-12, orné de gravures; *broché*, **3.50**; *relié*. **4.25**

COMMENT IL FAUT VIVRE. — Avis et conseils s'adressant aux malades et aux gens bien portants, pour vivre d'après une hygiène simple et raisonnable et une thérapeutique conforme à la nature.
Beau vol. in-12, orné de grav.; *broché*, **3.50**; *relié*. **4.25**

SOINS A DONNER AUX ENFANTS dans l'état de santé et dans l'état de maladie, ou conseils sur l'hygiène et la médecine de l'enfance.
Beau volume in-12; franco, *broché*, **2.25**; *relié*. **3.00**

CONFÉRENCES POPULAIRES sur les douches, maillots, bains et ablutions.
In-12, orné de gravures et de planches, *franco*. . **1.35**

ATLAS des PLANTES recommandées dans le système **KNEIPP**

Cet atlas existe en trois éditions :

A. — Première édition, avec 20 planches hors texte en phototypie, *broché*, **4.50**, *relié*. **6.50**

B. — Deuxième édition, avec 41 planches hors texte, reproduisant chaque plante *avec sa couleur naturelle*.
In-8°, *broché*, **10.00**, *relié*. . . **12.50**

C. — Troisième édition, comprenant la description des plantes gravées sur bois.
In-8°, *broché*, **1.65**, *cartonné*. . . . **2.00**

ALMANACHS KNEIPP. — *Année 1892*, **0.50**. — *Année 1893*, **0.75**. — *Année 1894*, **0.75**. — *Année 1895*, **0.75**. — *Année 1896*, **0.75**.
Anné 1897, **0.75**. — *Anné 1898*, **0.75**. — *Anné 1899*, **0.75**.

Manière de pratiquer les applications d'eau à Wœrishofen. In-12, avec grav. **0.35**

Un mot sur le choléra. In-12 . . . . . **0.30**

CODICILLE A MON TESTAMENT. Par Msgr. S. KNEIPP, curé de Wœrishofen.
Beau volume in 12 orné de gravures broché 3,50.
Le même ouvrage en reliure toile. 4,25.

JOS. KŒSEL, imprimeur-éditeur, KEMPTEN (Bavière).

Joire Dr. P., Manuel d'hygiène raisonné scientifiquement d'après methode Kneipp. In 12°, broché Fr. 1,50.

Méthode Kneipp Considérations s'adressant à ses partisans et à ses détracteurs. Par A. Wagner (L'Hydrothérapie avant M. Kneipp). In-12, 0,80; franco 0,90.

Les cures pittoresques de l'abbé Kneipp à Wörishofen. Silhouettes et récits d'un touriste par Ernest Goethals. 1 beau vol. in 12° de 150 pages et 12 gravures Fr. 2,—.

My Water Cure tested for more than 35 years and published for the cure of diseases and the preservation of health by Sebastian Kneipp, parish priest of Wörishofen (Bavaria). Translated from his 63th German edition. With 100 Illustrations and a Portrait of the Author. Fourth English edition. 8.

1) Regular Edition, elegantly bound in cloth net $ 1,65.
2) Popular Edition for Amerika. Price in Paper binding net 50 cts., cloth net 75 cts.

„Thus shalt thou live!" Hints and Advices for Healthy and Sick People suggesting a plain, rational Mode of Living and a natural Method of Curing by Seb. Kneipp, Curate of Wörishofen (Bavaria). Second edition. 8.

1) Regular Edition elegantly bound in cloth net $ 1,65.
2) Popular Edition for Amerika. Price in Paper binding net 50 cts., cloth net 75 cts.

My Will. A legacy to the healthy and the sick by Sebastian Kneipp, privy chamberlain of the pope and parish priest of Wörishofen (Bavaria). Translated from the 9th german edition. With 29 Illustrations and a Portrait of the Author. 8. cloth.

1) Regular Edition elegantly bound in cloth net $ 1,65.
2) Popular Edition for Amerika. Price in Paper binding net 50 cts., cloth net 75 cts.

Codicil of My Will for Healthy and Sick People by Msgr. S. Kneipp. 8°. XIII, 376 pages. With Frontispiece (prelate Kneipp's legacy to Wörishofen), eight Coloured Plates and numerous Illustrations inserted in the Text.

1) Regular Edition elegantly bound in cloth net $ 1,65.
2) Popular Edition for Amerika. Price in Paper binding net 50 cts., cloth net 75 cts.

The Care of Children in Sickness and in Health. By Monsignore **Sebastian Kneipp**. 8.
1) **Regular Edition** elegantly bound in cloth net $ 1.20.
2) **Popular Edition** for Amerika. Price in Paper binding net 50 cts., cloth net 75 cts.

Plant-Atlas to **"My Water-Cure"** by Rev. Seb. Kneipp, describing and picturing most accurately all Medicinal Plants mentioned in his books with addition of several others frequently resorted to by (country) people. 8. Price with 20 uncoloured Plates, cloth, 7 s. 6 d. and with 41 coloured Plates, cloth, 12 s. 6 d.

Método de hidroterapia aplicado durante mas de 35 años y escrito para el tratamiento de los enfermos y para guia de los sanos por Seb. Kneipp, cura Párroco de Wörishofen (Baviera). Version española de la 33.ª edición alemana por D. Francisco de G. Ayuso, catedrático de esta lengua. Sexta edición. Precio en rustica pesetas 4,50. Encuadernado en tela pesetas 5,50.

Como habéis de vivir. Avisos y Consejos para Sanos y Enfermos ó Reglas para vivir conforme à la sana razón y curar las enfermedades según los preceptos de la naturaleza por Sebastián Kneipp, Párroco de Wörishofen (Baviera). Versión española por D. Francisco G. de Ayuso. Seconda edición. Precio en rustica pesetas 4,50. Encuadernado en tela pesetas 5,50.

Mi Testamento dedicado á sanos y enfermos por Monseñor Sebastián Kneipp, camarero privado del papa y cura-párroco de Wörishofen (Baviera). Vertido al castellano por D. Joaquín Collet y Gurguí, doctor en medicina por la facultad de Munich. Un tomo en 8.º, en tela, pesetas 6.

Atlas de las Plantas usadas en el Sistema Hidroterápico de Kneipp. Edición primera, en negro solamente. Precio, en tela inglesa con planchas doradas pesetas 7'50. — Edición segunda, en chromoheliotipia. Precio, en tela inglesa, con riquísimas estampaciones en oro y colores pesetas 14. — Edición tercera, en grabados madera Precio de esta III edición en rústica pesetas 1'25; en tela pesetas 1'75.

Calendario Kneipp (Almanaque Kneipp) ilustrado con profusión de grabados, redactado por D. Sebastián Kneipp con la cooperacion de varios medicos alemanes para 1894, 1895, 1896, 1897, 1898 en 8º. Precio una peseta.

El cuidado de los niños. Avisos y consejos para tratarlos en el estado de salud y en la enfermedades por Monseñor Sebastián Kneipp, Camarero privado de SS. León XIII. y cura párroco de Wörishofen (Baviera). Vertido de la sexta edición alemana por D. Francisco G. Ayuso, academico de la española. Edición segunda. Precio en rustica pesetas 2,25. Encuadernado en tela pesetas 2,85.

Codicilo á mi Testamento para Sanos y enfermos por Monseñor Sebastian Kneipp, Camarero Secreto de su santidad, párroco en Wörishofen comendador de la Orden del santo sepulcro. Traducido por Manuel Ma. Angelón. Un tomo en 8º., en tela, pesetas 2,6.

La mia cura idroterapica esperimentata per oltre 35 anni e scritta pella guarigione delle malattie e pel mantenimento della salute da Seb. Kneipp, Parroco in Wörishofen (Baviera). Col ritratto dell' Autore. Traduzione autorizzata fatta da L. Moltini e dal Dr. O. de Guggenberg. Quarta edizione. Prezzo legato alla rusticana L. 3,50, legato in tela con titolo dorato L. 4,25.

Così dovete vivere! Avvertimenti e consigli dati ai sani ed agli ammalati, per vivere nella maniera più semplice e naturale coll'aggiunta d'un metodo di cura naturale per Sebastiano Kneipp, Parroco in Wörishofen in Bavaria. Seconda edizione. Prezzo legato alla rustica L. 3,50, legato in tela con titolo dorato L. 4,25.

Il mio testamento per sani ed ammalati con 29 Vignette in autotipia. Traduzione autorizzata da Romeo Lovera. Prezzo legate alla rustica L. 3,50, legato in tela con titolo dorato L. 4,25.

Codicillo al Mio Testamento per sani ed ammalati. Traduzione autorizzata da Romeo Lovera. Prezzo legato alla rustica L. 3,50, legato in tela con titolo dorato L. 4,25.

La cura dei bambini sani ed ammalati. Consigli del Parroco Sebastiano Kneipp, cameriere segreto di S. S. il Papa. Traduzione autorizzata, fatta sulla VII. edizione tedesca da Lorenzo Moltini. 8. 168 pp. Prezzo legato alla rusticana L. 2,—, legato in tela col titolo dorato L. 2,65.

Toile de santé

Très solide, durable et bon marché, grosse ou fine.

Msgr. Kneipp, curé de Wœrishofen, a examiné et approuvé personnellement cette toile de lin pour le linge du corps et du lit; il a même permis que cette toile fût recommandée dans ses livres.

La confection des chemises, qui sont déjà en usage en différents pays, est promptement et soigneusement exécutée.

Des manteaux espagnols, châles, etc. en lin, caleçons, bas en Tricot de Lin, couvertures et manteaux en laine, sont toujours en réserve dans notre magasin. Des échantillons sont envoyés franco sur demande.

M. F. Ehring, Münster (Westfalie)

(maison fondée en 1826).

Représentants:

à Paris: Mr. P. Egloff, 10, cité Trévise.
à Rome: Mr. L. M. Grewing, Piazza Margana 21.
à Vienne III: Mr. F. Mieszczakowski, Gärtnergasse 17.

Rodolphe Hochmayer

à Perchtoldsdorf

près

Vienne.

Dames fl. 2,80.
Hommes fl. 3,00.
Enfants fl. 1,30 et au-dessus.

Grand magasin
Sandales de Kneipp.
Original.

Dames fl. 2,50.
Hommes fl. 2,70.
Enfants fl. 1,20 et au-dessus.

Original

Chemise de Kneipp p. hommes fl. 2,95-fl. 3,75	Manteau d'Espagne fl. 4,20-fl. 5,75
Chemise de Kneipp p. Dames fl. 2,85-fl. 3,35	Enveloppe de dessous 166/225 fl. 3,75
Caleçons d. Kneipp p. hommes fl. 2,20-fl. 2,75	Bas de Kneipp (une paire) 84 kr. - fl. 1,10
Caleçons de Kneipp p. Dames fl. 2,10 - fl. 2,58	Chausson de Kneipp (une paix) kr. 56-68
Maillot 84/250 cm. fl. 2,00-fl. 2,20	Toile de Kneipp le mètre 76 kr. - fl. 1,76

Fortificateur Système Lagiardèr,
au prix originaux.

En executant la commande de sandales, il faut mettre le pied sur une feuille de papier et copier le contour avec un crayon tenu perpendiculairement.

Envoi contre mandat de poste.

Imprimerie de Jos. Kösel à Kempten, Bavière.